



شهيوات شميشة الطبخ المغربي يشمل مجموعة من الأطباق
المغربية التقليدية بما فيها اللحوم ، الدواجن، السمك وأطباق
المناسبات بالإضافة إلى بعض المصبرات ...
الناشر



مكتبة الأمة

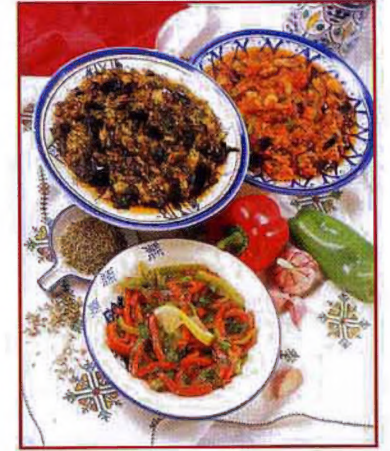
15-17 زنقة الإمام القسطلاني، الاحباس - الدار البيضاء

الهاتف : 022 31 94 89 - 022 44 07 44

فاكس : 022 30 65 69

e-mail : alouma@menara.net.ma

سلاطة الفلفل المرقد



مقادير التزيين :

- شرائح الليمون الحامض

طريقة التحضير :

- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك لمدة 10 دقائق، يقشر جيدا دون أن يغسل ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة.
- في إناء يوضع الثوم المدقوق، الكمون، الخل، عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون والملح.
- يخفق الكل جيدا حتى يتم الحصول على صلصة.
- يرقد الفلفل في الصلصة ويحتفظ به في مكان بارد.
- تقدم سلاطة الفلفل المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس مقطع.

المقادير :

- 2 حبات فلفل أحمر
- 2 حبات فلفل أخضر
- فسان ثوم مدقوق
- قليل من البقدونس مقطع
- 1/2 كأس زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة خل
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح .

سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدونس



طريقة التحضير :

- يغسل الباذنجان ويقطع على شكل دوائر ويقلى في الزيت إلى أن يحمر من الوجهين.
- يوضع الباذنجان في إناء ويعرك بالشوكة حتى يلين ثم يصفى من فائض الزيت.
- توضع عجينة الباذنجان المصفاة في مقلاة نظيفة ويضاف إليها الثوم مدقوق، الكمون، الفلفل الأحمر، الملح والبقدونس.
- تترك المقلاة على نار متوسطة مع التحريك لمدة 10 دقائق إلى أن تندمج كل المقادير وتتسم عجينة الباذنجان بمذاق الثوم والبقدونس.
- تقدم هذه السلاطة باردة أو دافئة.

المقادير :

- 3 حبات باذنجان
- فسان ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة بققدونس مقطع
- حمام زيت للقلي
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

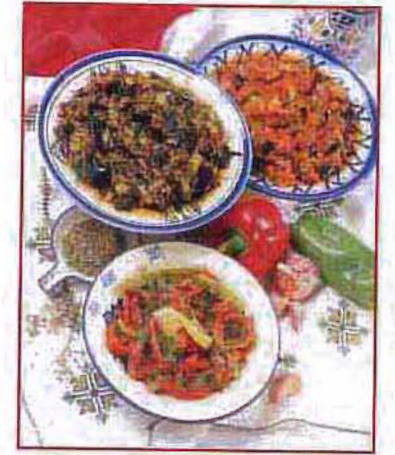
الباذنجان بالطماطم والفلفل

طريقة التحضير :

- يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتبخر.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
- تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلّى حتى يتبخر ماء الطماطم.
- بعد ذلك تضاف التوابل، القزبر، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- تقدم السلطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

ملحوظة :

- يمكن تحضير هذه السلطة بالباذنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



المقادير :

- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلابة صغيرة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

القول مشرمل

طريقة التحضير :

• ينقى القول، يزال له الظفر يفلح من الجهة السفلى ثم يغسل.

• يوضع القول في طنجرة ويضاف إليه الملح، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، نصف كمية القزير والبقدونس، الثوم المدقوق، الزيت وكأس كبير من الماء.

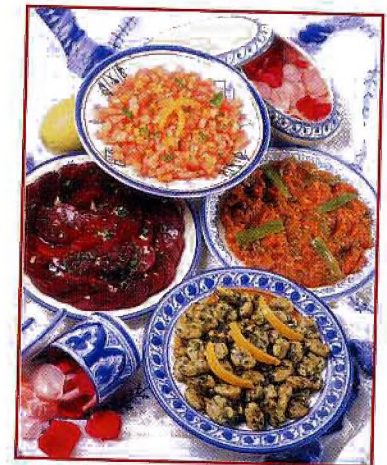
• يترك القول ينضج فوق النار لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة تقريبا مع إضافة القليل من الماء عند الحاجة.

• قبل إزالة الطنجرة عن النار يضاف عصير الحامض، قشرة الليمونة الحامضة مرقدة مقطعة قطعاً صغيرة، ما تبقى من القزير والبقدونس والزيتون.

• يقدم القول مزيّناً بقطع من قشرة الليمون الحامض المرقد.

ملحوظة :

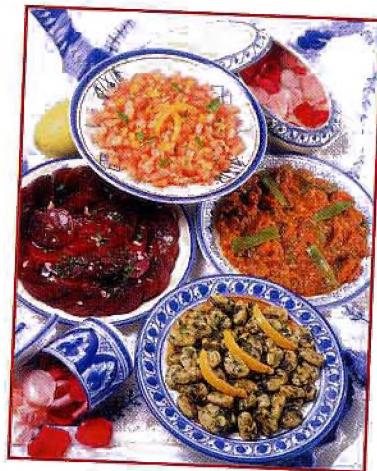
• يمكن استعمال القول اليابس بدل القول الطري.
• يرقد القول اليابس ليلة كاملة في الماء ثم يحضر بنفس الطريقة مع استعمال كمية أكثر من الماء إلى أن ينضج القول.



المقادير :

- 700 غ فول أخضر
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزير وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ليمونة حامضة مرقدة (تستعمل القشرة فقط)
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح
- الماء

سلاطة الفول الطري



طريقة التحضير :

المقادير :

- 500 غ فول طري مقشر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو الزبدة المذابة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة ملح
- عصير نصف ليمونة حامضة (اختياري)

• تزال قشرة الفول الرقيقة، يملح ويوضع في الكسكاس ليتبخر.

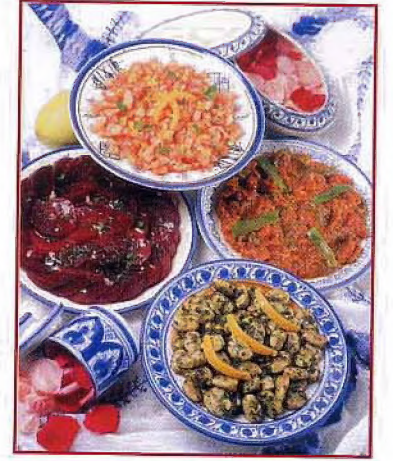
• عندما ينضج الفول يفرغ في إناء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، الزيت أو الزبدة المذابة ثم يمعك بالشوكة.

• يقدم عجين الفول مصحوباً بعصير الليمون الحامض.

سلاطة الباربة

طريقة التحضير :

- 🍲 تغسل الباربا، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
- 🍲 تحضر الشرمولة بالإبزار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والشوم.
- 🍲 تمزج الباربة مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.



ملحوظة :

- لإعطاء الباربة مذاقا ألذ تضاف قبصة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.

المقادير :

- ½ كغ باربة
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

سلاطة الطماطم والفاصل (شكشوكة)



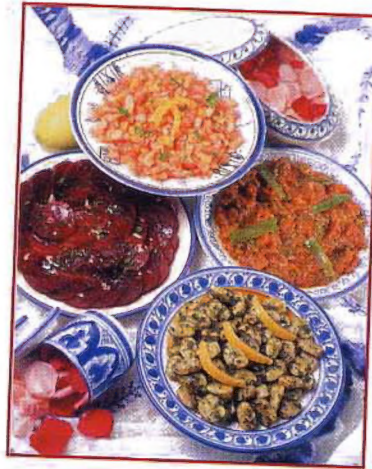
المقادير :

- 4 حبات طماطم
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- 3 فصوص ثوم
- زلابة صغيرة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الطماطم المقطعة، أوراق سيدنا موسى والثوم المدقوق ثم يترك الكل على نار خفيفة مع التحريك حتى تجف نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف التوابل، القزبر، البقدونس والفلفل مقطع وتترك شكشوكة على النار إلى تتنسم بمذاق الفلفل وتتشرب.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

سلاطة الطماطم بالليمون الحامض



المقادير :

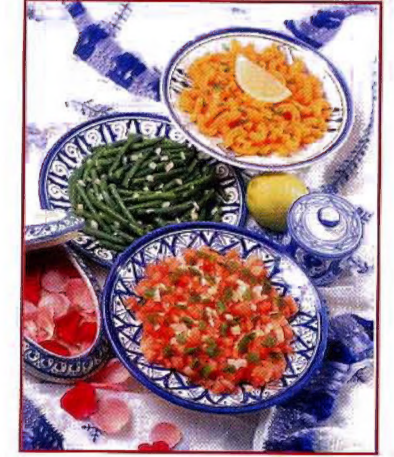
- 3 طماطم
- ملعقة صغيرة بقدونس مقطع
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1/2 قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- فص ثوم مقطع
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تقطع قشرة الليمون الحامض إلى مربعات صغيرة.
- في إناء تمزج الطماطم مع البقدونس مقطع، الملح والزيت، تضاف إليهم قطع الليمون الحامض المرقدة والثوم مقطع.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة مزينة بشرائح رقيقة من الليمون الحامض.

سلاطة الجزر مرقد

طريقة التحضير :



- يقشر الجزر، يغسل، يزال له القلب ويقطع على شكل أنصاف دوائر.
- يسلق في الماء مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- يصفى الجزر من الماء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، عصير الليمون الحامض أو الخل، الزيت، القزير والبقدونس.
- يمزج الكل ويترك الجزر مرقدًا لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة قبل تقديمه.
- تقدم سلاطة الجزر المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض.

ملحوظة :

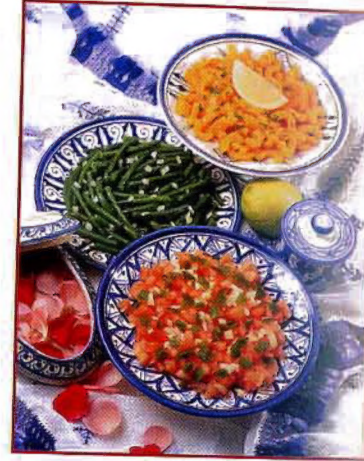
- من الأفضل أن يبخر الجزر بدلا من سلقه حتى يحتفظ بمذاقه وقيمته الغذائية.

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كغ جزر
- 2 فصوص من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة خل أو عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

سلاطة اللوبيا

طريقة التحضير :



- تنقى اللوبيا، تقطع، تغسل وتسلق في ماء غليان مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- بعد سلقها تصفى من الماء.
- في وعاء يمزج عصير الحامض، الثوم مدقوق، الفلفل الأسود، الملح والزيت، يخفق الكل ثم يضاف البقدونس مقطع.
- تمزج اللوبيا ساخنة مع الصلصة وتترك لبضع دقائق حتى تتشربها ثم تقدم دافئة.

المقادير :

- 250 غ لوبيا خضراء
- فص ثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الحامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء .

ملحوظة :

- لتحضير سلاطة اللوبيا لابد من اختيار اللوبيا صغيرة الحجم ورقيقة.

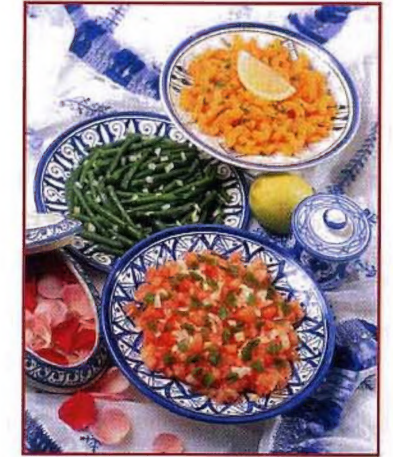
سلاطة الطماطم والفاصل

طريقة التحضير :

- 🍲 تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- 🍲 يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- 🍲 تقشر البصلة وتقطع رقيقة.
- 🍲 في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم، الكمون، الملح، الزيت وعصير الحامض.
- 🍲 تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.

ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى نتمكن من تقشيريه بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم السلاطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضرة.



المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق

القرع معسل



المقادير :

- 4 كلف قرع أحمر
- 200 غ زبدة
- 150 غ سكر سنيدة
- 100 غ جوز (كركاع)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- قبصة ملح

مقادير التزيين :

- 200 غ سكر سنيدة
- حبات جوز (كركاع)
- ملعقة كبيرة ماء

طريقة التحضير :

- يقشر القرع ويقطع على شكل مربعات متوسطة، يوضع في الكسكاس لينضج البخار.
- عندما ينضج القرع يفرغ في مقلاة، يضاف إليه الملح، المسكة حرة مدقوقة، السكر سنيدة، الزبدة وماء الزهر ثم يترك على نار متوسطة مع التحريك المستمر لمدة نصف ساعة أو أكثر إلى أن يصبح لون القرع بني ويجف تماما من ماء الزهر.
- يحمص (يحمر) الجوز في الفرن لمدة 10 دقائق، يكسر ويضاف إلى القرع المعسل ثم تحضر من القرع كويرات من حجم الجوزة.
- في كصولة يوضع السكر سنيدة والماء على نار خفيفة إلى أن نحصل على كراميل.
- تصفف كويرات القرع المعسل في طبق التقديم وتزين بكاراميل السكر وأنصاف الجوز (الكركاع).

سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود



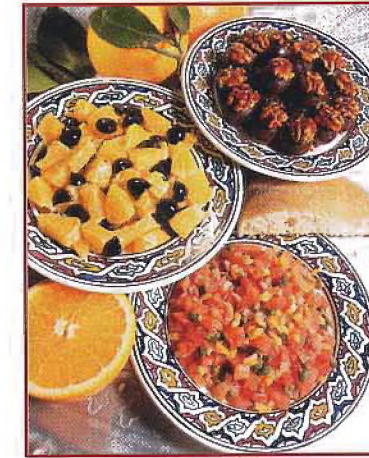
المقادير :

- 2 حبات برتقال
- 80 غ زيتون أسود
- 2 ملاعق كبيرة زيت أركان
- $\frac{1}{4}$ ملعقة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة فلفل أحمر حلو

طريقة التحضير :

- يقشر البرتقال ويقطع مربعات صغيرة، ينقى الزيتون الأسود من العظم ثم يقطع مربعات.
- في إناء يمزج الليمون مع الزيتون الأسود ثم يضاف إليهم الملح، الفلفل الأحمر وزيت أركان.
- تغطى السلطة وتوضع في الشلاجة، تقدم سلطة الليمون بالزيتون باردة.

سلاطة الطماطم والكبار



المقادير :

- 3 طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فص ثوم مقطع
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة كبار مرقد في الخل
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تمزج الطماطم مع التوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقد، الثوم مقطع والكبار.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة.

سلاطة الفقوس بالزعر



المقادير :

- 250 غ فقوس حلو
- ملعقتان كبيرتان خل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقة صغيرة زعر مدقوق

طريقة التحضير :

- يغسل الفقوس، يمسح ثم يبشر بواسطة حكاكة دقيقة .
- يضاف إليه الخل، سكر سنيدة، والزعر ثم يمزج الكل .
- تقدم سلاطة الفقوس باردة .

ملحوظة :

- قبل أن نستعمل الفقوس يجب تذوقه حتى نتأكد أنه صالح للأكل.

سلاطة الباربة والبرتقال



المقادير :

- 250 غ باربة
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر

طريقة التحضير :

- تقشر الباربة، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة ثم ترش بالسكر سنيدة، تغطى وتوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم تسقى الباربا بعصير البرتقال وماء الزهر ثم تقدم باردة.

ملحوظة :

- لتنسيم هذه السلاطة أكثر يمكن إضافة القليل من القرفة مدقوقة.

سلاطة الجزر والبرتقال



المقادير :

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء الزهر ويزين بالقرفة.

سلاطة البارية والجزر



طريقة التحضير :

- تقشر الخضر ، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة، يضاف إليها سنيده ، تغطى وتوضع في الشلاجة.
- مباشرة قبل تقديم السلاطة يضاف الملح، عصير الحامض والزيت.
- تمزج العناصر جيدا وتقدم السلاطة مزينة بالكركاغ أو كاوكاو.

المقادير :

- 250 غ بارية
- 250 غ جزر
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيده
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض أخضر
- 3 ملاعق كبيرة زيت أركان أو زيت المائدة
- ملح

للتزيين

- جوز (كركاغ) أو كاوكاو محمص (محمرا) ومقشر

زعلوك القرعة خضراء

طريقة التحضير :



المقادير :

- 500 غ قرعة خضراء
- 3 حبات طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فسان ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- زيت للقلي

- تغسل القرعة ويزال لها الرأس والمؤخرة، تقطع على شكل دوائر سمكها 1 سنتيم ثم تقلى في الزيت ويحتفظ بها جانبا.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع على شكل مربعات صغيرة.
- توضع الطماطم في مقلاة فوق النار وتضاف إليها التوابل، زيت الزيتون، الثوم المفروم، القزير والبقدونس مقطعين.
- بعدما تنضج الطماطم، تمعك القرعة جيدا بالفرشاة ثم تضاف لصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن يجف تماما الخليط من الماء.
- تقدم سلاطة الزعلوك بالقرعة دافئة أو باردة مزينة بقليل من القزير الطري مقطع.

البقولة

طريقة التحضير :

تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.

تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.

يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.

تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.

مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزير والبقدونس.

تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقيقة من قشرة الليمون الحامض المرقد.

ملحوظة :

• يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



المقادير :

- باقة من البقولة (الخبيزة)
- زلافة بقدونس وقزير مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح.

العدس بالجزر



طريقة التحضير :

المقادير :

- ينقع العدس في الماء لمدة 4 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة فوق النار توضع البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) والزيت وتترك تتقلّى لمدة 10 دقائق.
- تضاف الطماطم مبشورة، الماء، التوابل وحزمة القزبر والبقدونس تغطى الطنجرة لكي تغلى.
- ينجر الجزر، يقسم من النصف، يزال له القلب ثم يقطع إلى نصف دوائر رقيقة.
- عندما تغلى الطنجرة يضاف العدس والجزر مقطع ويترك الكل فوق نار متوسطة إلى أن ينضج العدس.
- مباشرة قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال حزمة القزبر والبقدونس ويسقى العدس بزيت الزيتون.
- يقدم العدس بالجزر ساخنا مرفوقا بالخل أو عصير الحامض.

سلاطة العدس



للتقديم :

المقادير :

- 500 غ عدس
 - 2 حبات طماطم محكوكة
 - ملعقة كبيرة مركز الطماطم
 - 3 فصوص ثوم
 - 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
 - ملعقة صغيرة كمون
 - $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
 - $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
 - $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
 - ملح
 - الماء
- الخل أو عصير الليمون الحامض
- ينقى العدس، يغسل وينقع في الماء لمدة 3 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة على نار هادئة يوضع العدس مع لتر ونصف من الماء، يضاف إليه فصوص الثوم مدقوقة، القزبر والبقدونس مقطعين، التوابل، الطماطم محكوكة، مركز الطماطم والزيت، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية ويسقى بعصير الليمون الحامض أو الخل.

للتقديم :

- 400 غ عدس
- حزمة قزبر وبقدونس
- 2 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت مائدة
- بصلة كبيرة
- لتر ونصف ماء

اللوبيا بيضاء



طريقة التحضير :

- تنقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة.
- في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصلة مفرومة، التوابل والزيت ويترك الكل ليتقلّى لمدة عشرة دقائق.
- تروى الطنجرة بالماء تغطى وعند الغليان تضاف اللوبيا بيضاء، حزمة القزير والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
- عندما تنضج اللوبيا تزال حزمة القزير والبقدونس، قبل التقديم تسقى اللوبيا بزيت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.

المقادير :

- 300 غ لوبيا بيضاء
- 2 حبات طماطم مبشورة
- حزمة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحر
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- لترين ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

البطاطس الحلوة



المقادير :

- 1 كغ بطاطس حلوة
- 2 حبات بصل كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- 1/2 باقة صغيرة قزبر طري
- 1/2 كأس زيت المائدة
- 100 غ زبيب
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- قبصة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- تقشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات متوسطة، يقطع البصل إلى شرائح رقيقة.
- يوضع الزيت في طنجرة فوق النار يضاف إليه الثوم المدقوق والبصل، يقلى الكل إلى أن يصبح البصل شفافاً ثم يروى بالماء.
- عند الغليان تضاف البطاطس الحلوة، التوابل، الزبيب وباقة القزبر الطري.
- تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن تنضج البطاطس ويتقلّى المرق.
- تزال باقة القزبر الطري وتقدم البطاطس مزينة بالبصل والزبيب.

الجلبانة بالبيض



طريقة التحضير :

المقادير :

- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزبرمقطع
- 750 غ جببانة صغيرة مقشرة
- ملح
- الماء
- البيض حسب عدد الأفراد

- في طاجين فوق الفحم تقلى البصلة المفرومة مع الثوم المدقوق، التوابل، الزيت وملعقة كبيرة من القزبر لمدة 10 دقائق.
- يضاف كأس كبير من الماء وعندما يبدأ الطاجين في الغليان تضاف الجلبانة وما تبقى من القزبر.
- تترك الجلبانة تنضج فوق النار مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تطهى الجلبانة يفيض البيض فوقها يغطي الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخناً مرفوقاً بالشاي.

سلاطة بالحمص



المقادير :

- 250 غ حمص
- بصلة مفرومة
- حزمة صغيرة قزبر مقطوع
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قبصة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون
- كأس كبير الماء

ملحوظة :

- يترك الحمص على نار خفيفة لكي ينضج جيدا دون أن يتعجن.

سلاطة الباذنجان مشرمل



المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كلف باذنجان صغير الحجم
- فسان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطعين
- 2 ملاعق كبيرة خل أو عصير الحامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طريقة التحضير :

- يغسل الباذنجان ويفلح على شكل علامة (+) من الجهة السفلى إلى غاية النصف.
- يسلق الباذنجان مع قليل من الملح لمدة 15 دقيقة أو يبخر في الكسكاس إلى أن ينضج.
- تحضر الشرمولة بالتوابل، الثوم المدقوق، عصير الحامض أو الخل، الزيت، القزبر والبقدونس.
- بعدما ينضج الباذنجان، يصفى من الماء ويضاف ساخنا إلى الشرمولة حتى يتشربها جيدا.
- يقدم الباذنجان دافئا مسقيا بالشرمولة.

البيصارة بالبول اليبس

طريقة التحضير :

- يوضع البول اليبس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما ينضج البول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون، يحرك الكل جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزيّنة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

ملحوظة :

- يمكن تقديم البيصارة كما جاء في الوصفة مصحوبة بشرائح البصل وشرموطة محضرة بالقزير والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.



المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصوص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ماء
- ملح

البيصارة بالجلبانة اليابسة



طريقة التحضير :

- توضع الجلبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجلبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجلبانة تطحن في مطحنة ثم تفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون، تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.

المقادير :

- 500 غ جببانة يابسة
- 6 فصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

ملحوظة :

- لريح الوقت ترقد الجلبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.

الحساء بالبلبولة والمخينة



المقادير :

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة مخينة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية المخينة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة المخينة في الماء الغليان ويضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار تزال باقة المخينة وتضاف المخينة المفرومة والحليب المغلي أو زيت الزيتون حسب الذوق.

الحساء بالبلبولة



المقادير :

- 250 غ بلبولة الشعير
- بصلة متوسطة مفرومة
- حبة طماطم مبشورة (محكوكة)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- في طنجرة يوضع الماء، الملح، الإيزار، البصلة المفرومة وحبة الطماطم محكوكة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تضاف البلبولة، تخفض النار وتترك حتى تنضج مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج البلبولة تسقى بزيت الزيتون وتقدم ساخنة.

حساء السميد بالنافع



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يصب الماء يضاف إليه الملح وحببات النافع.
- بعد غليان الماء تضاف السميدة وتترك لتنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر.
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار يضاف الحليب المغلى والنافع المدقوق.
- يقدم حساء السميدة بالنافع مزينا بقطع من الزبدة البلدية.

المقادير :

- 150 غ سميد رقيقة
- $\frac{1}{2}$ لتر حليب
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة نافع حبوب
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة نافع مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة زبدة بلدية
- ماء
- ملح

ملحوظة :

- يمكن تقديم حساء السميدة بالنافع مرفوقة بقليل من العسل أو السكر.

حساء برقائق الخرطال



المقادير :

- 100 غ رقائق الخرطال (نوع من الحبوب)
- 25 سنتلتر حليب
- 100 غ لوز
- ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
- ملح
- لتر ونصف ماء (تقريبا)

ملحوظة :

- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال (نوع من الحبوب) بسميد الذرة.

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلي ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، يقشر، يقلى ويجرش (يهرمش).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلي.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.

الحريرة



المقادير :

- زلافة حمص منقوع
- 150 غ لحم الغنم
- كأس صغير عدس
- بصلة كبيرة
- 1 كلف طماطم
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفرومين
- 4 ملاعق كبيرة كرافس مفروم
- ملعقة كبيرة عجينة الطماطم
- كأس صغير شعيرية رقيقة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- عود قرفة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي

- ملعقة ونصف صغيرة ملح
- ماء

مقادير التزيين :

- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة قزبر مفروم
- ملعقة صغيرة كرافس مفروم

مقادير التدوير :

- 150 غ دقيق
- 1/4 كأس صغير عصير الليمون الحامض
- 2 كؤوس ماء
- ملح

الحريرة



طريقة التحضير :

- يقشر الحمص ويغسل، يقطع اللحم قطعاً صغيرة، ينقى العدس ويغسل، تفرم البصلة، تغسل الطماطم وتبشر في حكاكة رقيقة.
- في طنجرة فوق النار يوضع اللحم، البصل، الحمص، العدس، الطماطم، القزبر، البقدونس، الكرافس، التوابل، السمن ولترين من الماء.
- تترك الطنجرة على النار حتى ينضج الحمص وباقي العناصر.
- تروى الطنجرة بلتر ونصف من الماء الساخن وبعد الغليان يضاف عجينة الطماطم والشعيرية مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- تضاف الكمية اللازمة من التدوير للحصول على حريرة خاتمة وخفيفة.

- تترك الحريرة تنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن تختفي رغوة التدوير.
- 5 دقائق قبل رفع الحريرة عن النار تنسم بمقادير التزيين أي السمن، القزبر والكرافس.
- تقدم الحريرة ساخنة مصحوبة بقطع الحامض.

طريقة تحضير التدوير :

- في إناء يوضع الدقيق، الملح، الماء وعصير الليمون الحامض.
- تمزج العناصر باليد جيداً حتى يتم الحصول على عجينة سائل ومنسجم.
- يغطى العجين ويترك في مكان ساخن لمدة ليلة كاملة حتى يختمر.
- تطرب التدوير جيداً قبل الاستعمال.

الحساء بالبلبولة والسالمية



المقادير :

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المفرومة (مقطعة) والحليب المغلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.

شربة بالقرع



المقادير :

- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أزيز وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح، القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أزيز والزعيترة، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضر تزال باقة الزعيترة وأزيز ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف إليها الحليب مغلى، تترك الطنجرة فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- تقدم الشربة ساخنة.

شربة بالجزر



المقادير :

- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أزيز وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة مفرومة وباقة أزيز والزعيترة، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضار تزال باقة الزعيترة وأزيز ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلى وتوضع فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- تقدم الشربة ساخنة.

الحلزون



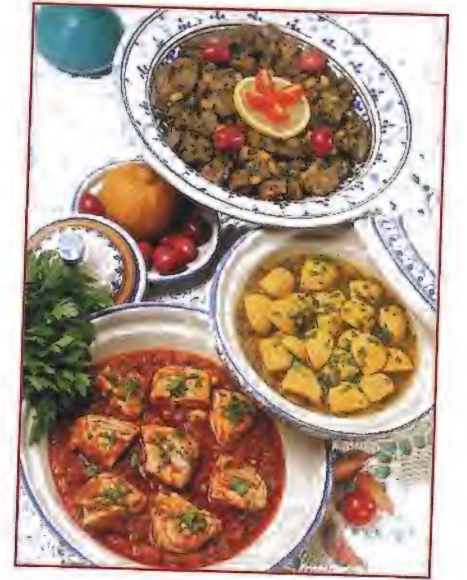
المقادير :

- 2 كلف حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعناع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فليو
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كروية
- ملعقة كبيرة ملح
- ½ لتر خل
- الماء

طريقة التحضير :

- يغسل الحلزون عدة مرات بالملح، الخل والماء الدافئ إلى أن يصبح الماء صافيا.
- يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزعتر، حبة حلاوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، النعناع، قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفليو.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن ينضج.
- إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما ينضج الحلزون يضاف الفلفل الحار وتترك الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتنسم المرق بمذاق الفلفل الحار.
- يقدم الحلزون ساخن مرفوق بالمرق.

شهيوات بالسقط



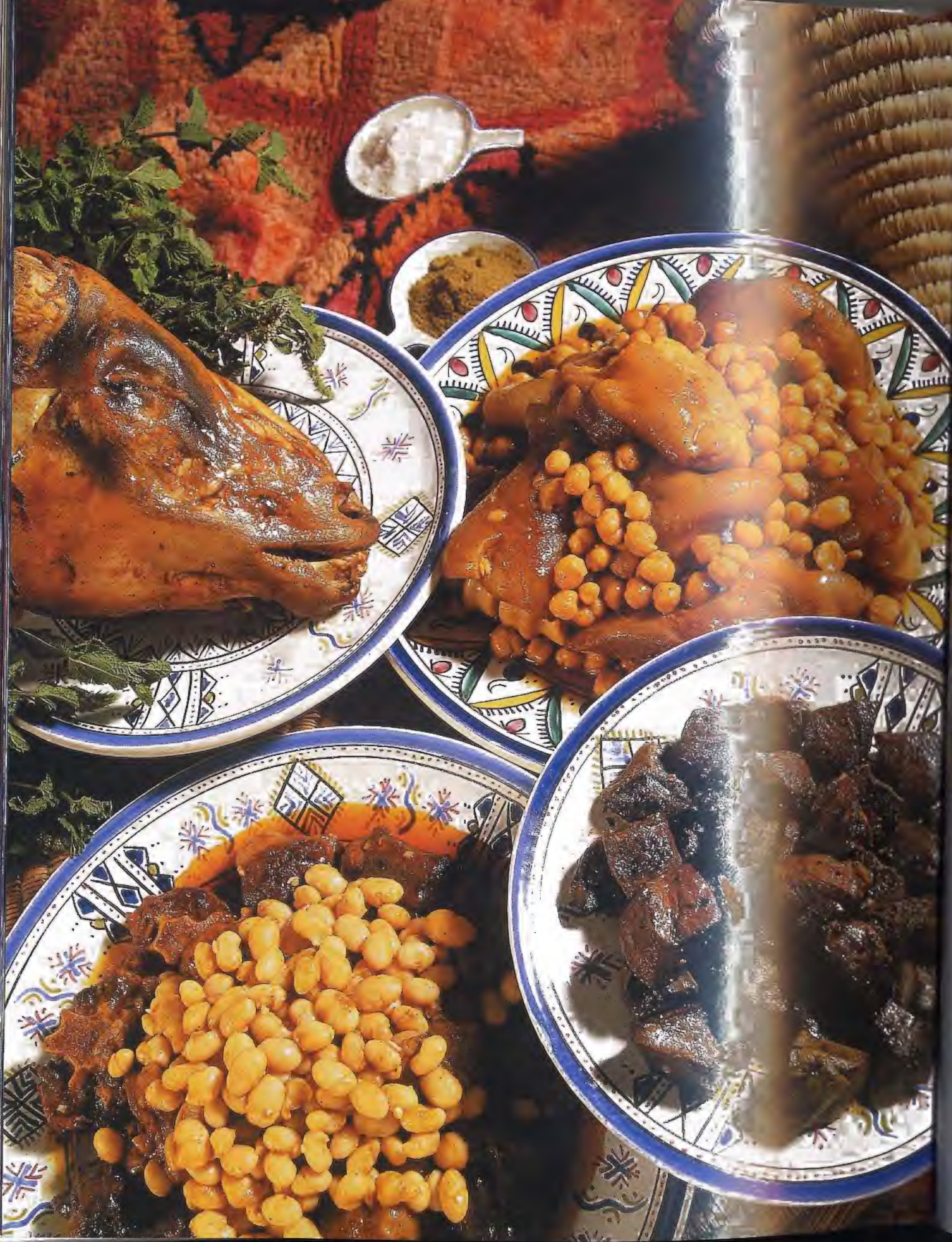
مشرملة



معمرة



قطبان



بولفاف



المقادير :

- كلى كبد
- ½ كلى شحم دودة الغنم رقيق
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة ملح

طريقة التحضير :

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتيمتر وتعاد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- فى طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد فى خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تتركب فى قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوقة بالشاي.

الكبد مشرمل



المقادير :

- 500 غ كبد
- 4 فصوص ثوم
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليونته.

طريقة التحضير :

- يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها القزبر، البقدونس، التوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تخلط الشرمولة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- بعد مرور $\frac{1}{2}$ ساعة توضع قطع الكبد المشرملة في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و 15 دقيقة حتى تنضج وتجف من الماء.
- يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.

فوليات الغنمي



المقادير :

- 4 فوليات
- 3 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زلافة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 2 أعواد قرقة
- ملح

طريقة التحضير :

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعاً كبيرة.
- في إناء ترقد الفوليات مع القزبر، البقدونس، الإبرار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- يترك الكل فوق النار (ليتشحر) حتى يصبح البصل شفافاً ويجف من الماء.
- تضاف الفوليات مرقدة، السمن، أعواد القرقة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنضج الفوليات ويتقلّى المرق.

كلي الخروف



المقادير :

- 400 غ كلي بدون شحم
- بصلة كبيرة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان قزير وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر

ملحوظة :

- يمكن إضافة قليل من السمن البلدي في آخر مرحلة طهي الكلي.

لسان العجل مشرمل



المقادير :

- لسان عجل
- زلافة كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- 5 فصوص ثوم مدقوقين
- زيتون أخضر مكسّر (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- يسلق لسان العجل في الماء الغليان لمدة 5 دقائق وتزال له القشرة ثم يقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تحضر شرمولة بالتوابل، القزير والبقدونس، لب نصف ليمونة حامضة مقطّع والثوم المدقوق.
- ترقد قطع لسان العجل في الشرمولة لأطول مدة ممكن مع الاحتفاظ بها في الثلاجة.
- توضع قطع لسان العجل المشرمل في طنجرة ثم يضاف إليها كأس كبير من الماء الساخن وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق، بعد ذلك تخفض النار ويترك الكل ينضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تنضج قطع اللسان يضاف إليها الزيتون وتترك الطنجرة فوق النار ليتقلّى المرق.
- يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بقطع قشرة الليمون الحامض المرقدة.

طحان غنمي معمر بالبصل



طريقة التحضير :

- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا، يزال من المقلاة ويوضع في إناء .
- يضاف إليه البقدونس والقزير مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيدا .
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن .
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و 30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان .
- يقدم الطحان مزيناً بالبقدونس والزيتون .

ملحوظة :

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم .

المقادير :

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50 غ شحم الكلي مطحون
- 4 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ¼ ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

للتنسيق :

- البقدونس والزيتون

الطحان معمر بالكفتة

للتزيين :

• البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

طريقة التحضير :

• تقلى البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافا.

• تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكل في النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.

• يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يضاف إليه القزير والبقدونس.

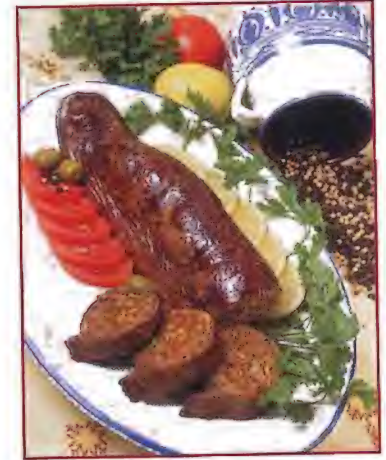
• يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمل بالحشو) يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صحن للفرن.

• تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الطحان.

• يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شكل شرائح ومزين بالبقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

ملحوظة :

• يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقا لذيذا للطحان.



المقادير :

• طحان البقر متوسط الحجم

• 2 فصوص ثوم

• بصلة

• 200 غ كفتة

• 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين

• ملعقتان كبيرتان زيت

• ملعقة صغيرة كمون

• ملعقة صغيرة فلفل أحمر

• ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)

• قليل من القرفة

• قليل من الزنجبيل (سكينجبير)

• قبصة من جوزة الطيب محكوكة (الكوزة)

• ملح

مخ مشرمل بصاصة الطماطم



المقادير:

- 2 مخ غنمي
- 2 فصوص ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبروبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة:

- يمكن إضافة الهريسة أو الفلفل الأحمر الحار.

طريقة التحضير:

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى المخ من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة ثم يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، التوابل وورقة سيدنا موسى.
- عندما تتبخر نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطع إلى أربع قطع، تغطي الطنجرة ثم يترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كلياً من الماء (تتشحرا) يضاف القزبر والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشرائح الليمون الحامض.

لمجينة محشوة بالكفتة



المقادير :

- لمجينة
- $\frac{1}{2}$ كـلـغ كفتة غنـم
- زلـافـة متوسـطة أرز مسلـوق
- بصلـة مفرومـة
- فصان ثوم مدقوقين
- ملـعـقتان كبـيرتان قزبر مقـطـع
- $\frac{1}{2}$ ملـعـقة كبـيرة صـلـصـة طماطم
- ملـعـقتان كبـيرتان زبـدة
- $\frac{1}{2}$ ملـعـقة صـغـيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$ ملـعـقة صـغـيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملـعـقة صـغـيرة فلفل أحمر
- ملح

طريقة التحضير :

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الثوم مدقوق، البصلـة مفرومـة، التوابل، صلصة الطماطم، القزبر مقطـع وملـعـقة كبـيرة من الزبـدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى (تعمر) لمجينة بالحشو، تخاط ثم تبخر في الكسكاس لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة.
- عندما تتبخر لمجينة تزال من الكسكاس وتدهن بما تبقى من الزبـدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجينة مقطعة على شكل شرائح .

البكبوكة

طريقة التحضير :

تنظف الكرشة بالماء الغليان، تكشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 x 15 سنتم).
يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المملح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة.
في مهراس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، القزير والبقدونس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط على شكل شرمولة منسجمة.

تفرغ الشرمولة في إناء ويضاف إليها نصف كمية التوابل الملح، الأرز، القلب، الرئة والكبد مقطعين ثم يمزج الكل جيدا.

تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليط ثم تخاط جيدا لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطهي.
في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والتوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محشية (الكرداس)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكرداس.

بعد الغليان تخفف النار وتترك الطنجرة تنضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص فتيا ويتشرب المرق.
تقدم البكبوكة ساخنة ومزينة بالحمص.



المقادير :

- دواة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة)
- 400 غ حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- 100 غ أرز
- باقة قزير وبقدونس
- ملح
- ماء

دوراة الغنم بالحامض

طريقة التحضير :

تغسل المعدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وباقي أجزاء الدوراة ويقطع الكل على شكل مربعات.

في طنجرة توضع الدوراة تضاف إليها حزمة القزير والبقدونس، الثوم مقطوع، التوابل والزيت. توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوراة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.

تخفض النار وتغطي الطنجرة إلى أن تنضج الدوراة (التقليية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.

عندما تنضج الدوراة (التقليية) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون. تترك الطنجرة على نار خفيفة لبضع دقائق إلى أن يتشرب المرق.

تقدم الدوراة (التقليية) ساخنة.

ملحوظة :

يمكن إضافة الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة في الماء بعد تصفيته وذلك خلال نصف مرحلة طهي التقليية.



المقادير :

- دوراة خروف متوسطة
- باقة قزير وبقدونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200 غ زيتون أحمر
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- قليل من الزعفران
- الماء

دورة الغنم بالحمص



المقادير:

- دورة خروف متوسطة (السقط)
- 100 غ حمص منقوع
- بصلة مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- 4 فصوص ثوم
- 2 حبات طماطم مبشورة (محكوكة)
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- قليل من الزعفران
- الماء

طريقة التحضير:

- تغطس معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء.
- تغسل المعدة وباقي أجزاء الدورة ويقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة توضع الدورة يضاف إليها الحمص المنقوع البصل المفروم، القزبر مقطع، البقدونس مقطع، الثوم مدقوق، الطماطم مبشورة، التوابل والزيت.
- توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدورة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تخفض النار وتغطي الطنجرة إلى أن تنضج (التقليية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- تقدم (التقليية) ساخنة.

ذيل البقر باللوبيا بيضاء



المقادير:

- كلغ ذيل بقر (الكعاوي)
- 200 غ لوبيا بيضاء يابسة
- 100 غ زبيب بدون عظم
- 2 حبات بصل
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- باقة قزبر وبقدونس
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير:

- تنقع اللوبيا في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة تصفى وتوضع في قطعة من الثوب (حياتي) وتحزم على شكل صرة. يغسل الزبيب وينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى.
- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم مدقوق، ذيل البقر مقطع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القزبر والبقدونس وصرة اللوبيا البيضاء.
- عندما ينضج اللحم واللوبيا تزال أعواد القرفة، باقة القزبر والبقدونس ثم يضاف الزبيب، تترك الطنجرة فوق النار إلى أن تتشرب ويتنسم الزبيب بمذاق المرق.
- تصف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين باللوبيا البيضاء والزبيب ثم تسقى بالمرق ويقدم طبق ساخن.

ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



المقادير:

- 1 كغ من ذيل البقر (الكعاوي)
- 3 فصوص ثوم
- بصلة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة قزبر مقطع
- باقة قزبر وبقدونس
- 750 غ بطاطس صغيرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت ممزوج :
- (زيت زيتون وزيت المائدة)
- 150 غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير:

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البقر مقطوع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القزبر والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والقزبر المقطع.
- تصف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطيس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

رأس الغنم بالجزر

طريقة التحضير :

- يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له المخ
- يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق
- القزبر ، البقدونس ، التوابل ، الزيت والماء (الكمية الكافية لكي ينضج رأس الغنم) .
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أصابع (طولها 4 سنتمتر وسمكها 1 سنتمتر/متوسطة الحجم)
- عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق . تضاف إليه قشرة الحامض المرقدة مقطعة قطعاً طويلة .
- عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليتشرب المرق لمدة 5 دقائق .
- في طبق التقديم يوضع رأس الغنم ، يزين بالجزر ، الزيتون وقطع ليمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً .

ملحوظة :

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط ومغسول جيداً كما يمكن شراؤه جاهزاً للاستعمال .



المقادير :

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 1/2 باقة قزبر مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 700 غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200 غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

لحم رأس البقر باللفت المر (المحفور)



المقادير :

- 1 كلف لحم رأس البقر
- 4 فصوص ثوم
- 1/2 باقة قزبر مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 500 غ لفت مر (محفور/ غبري)
- 1/2 كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصيرة)
- عصير نصف حامضة
- 150 غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء

طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، التوابل، الزيت ولب الحامض المرقد مقطع قطعاً صغيرة.
- ترقد قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة. يضاف إليها الماء وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج.
- يقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة، تقطع قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس.
- عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويترك لبضع دقائق ليتشرب المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخناً ومزيناً باللفت والزيتون.

الهركمة



المقادير :

- 2 كرعين عجل
- 200 غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250 غ أرز
- 100 غ زبيب
- ملح
- ماء

ملحوظة :

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

طريقة التحضير :

- تغسل الكرعين وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع،
توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص،
الزيت، الثوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن
وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى
تنضج الكرعين.
- ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع
الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من الثوب
الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرخوفة
حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق
وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.
- عندما تنضج الكرعين و يتشحر المرق تزال
الطنجرة من فوق النار.
- عند التقديم تصف الكرعين في الطبق، تزين
بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.

شهيوات باللحم

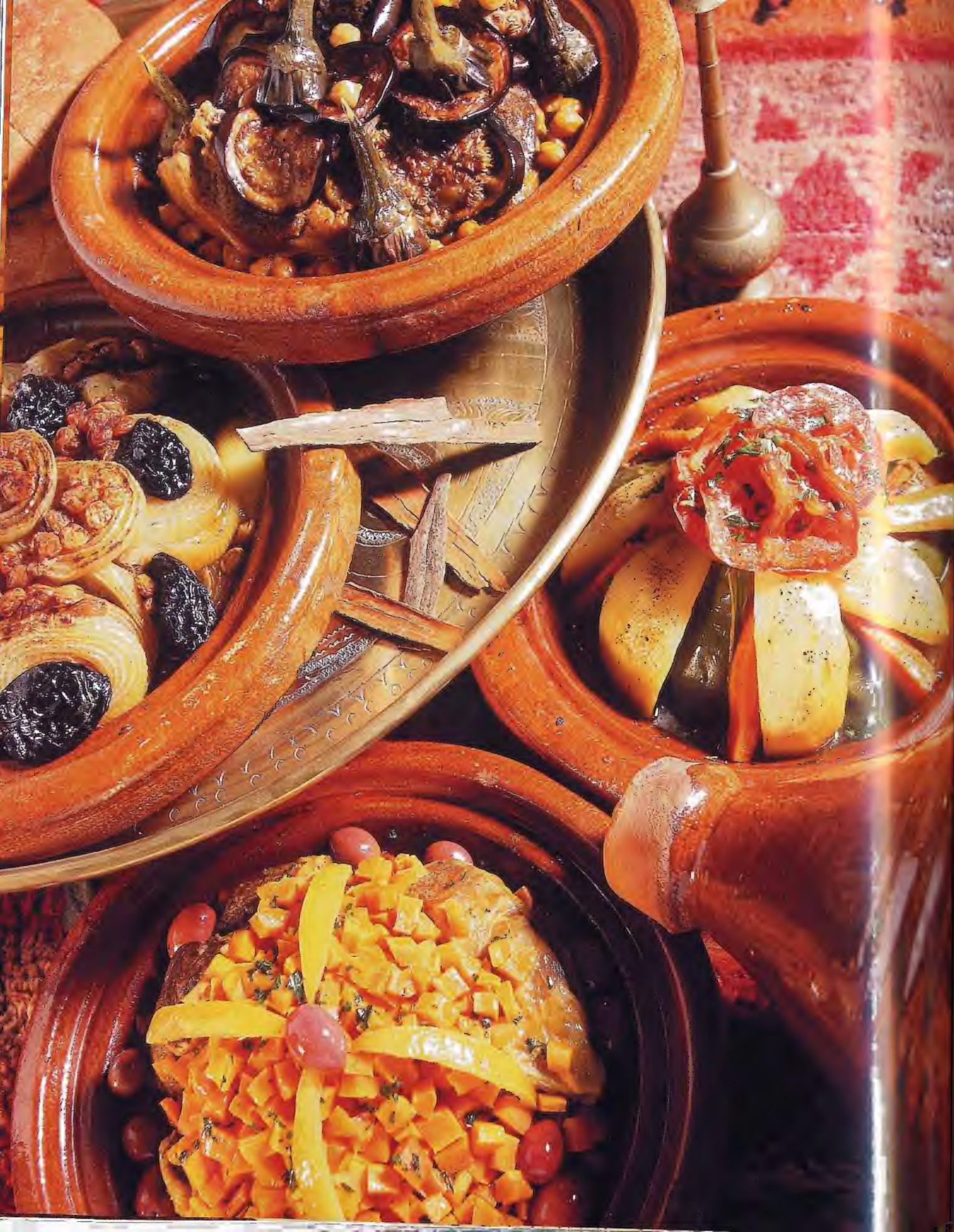
والخضر



معسلّة



قدرة



طاجين بالبصلة والبرقوق

للتزيين :

- 6 حبات برقوق
- قطعة سكر
- كأس ماء
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمّر)
- 500 غ زبيب



المقادير :

- 1 كلف لحم غنم
- 1 كلف إلا ربع بصل مقطع دوائر
- 1/2 باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت مائدة
- 1/2 كأس صغير زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح
- كأس ماء

طريقة التحضير :

- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، الثوابل، الزيت ثم يقلى الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع، القزبر، البقدونس، كأس من الماء ويغطى الطاجين لينضج.
- يرقد البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفى الكل من الماء.
- عندما ينضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة
- يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساخناً، مزينا بالزنجلان المحمص.

طاجين بالبطاطس القصبية

طريقة التحضير :

توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها بصلة مفرومة، الزيت ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة).

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتضاف البطاطس مقشرة ومغسولة للمرق لكي تنضج.

10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف عصير الليمون الحامض وليمونة حامضة مقشرة ومقطعة دوائر.

يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن ويترك المرق ليقل.

عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق ويزين الطبق بالقزبر والبقدونس مقطعين.

ملحوظة :

يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 750 غ بطاطس قصبية
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- نصف ليمونة حامضة طرية
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح
- ماء

طاجين بالبطاطس القصبية واللوز



طريقة التحضير :

يسلق اللوز، يقشر وينقع في لتر من الماء لمدة ليلة كاملة.

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك الكل يتقلى على النار لمدة عشر دقائق.

تضاف التوابل، اللوز، باقة القزبر والبقدونس والماء الذي نقع فيه اللوز، تغطي الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم.

تضاف البطاطس المقشرة والمغسولة، تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة 15 دقيقة إلى أن تنضج البطاطس.

عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وتزين باللوز.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 700 غ بطاطس قصبية
- باقة قزبر وبقدونس
- 250 غ لوز
- 1/4 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- قليل من الخرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طاجين بالبصل والزبيب



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصل
- ½ كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 4 أعواد قرفة
- كأس ماء
- 100 غ زبيب بلدي
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة سكر سنيدة

طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك اللحم يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، السمن البلدي والبصل مقطع على شكل دوائر والماء.
- تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم والبصل ويتقلّى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقليل من السكر والقرفة مدقوقة.
- عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل، الزبيب وحبّات لوز مقلّي.

ملحوظة :

- يمكن تعويض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة من أعواد القزير الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.

طاجين بالشفلور



المقادير :

- 1 كغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- رأس شفلور أبيض
- عصير نصف ليمونة حامضة
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة، الثوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الشفلور ويقطع على شكل وريدات متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع وريدات الشفلور لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الشفلور يسقى بعصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق يصفف فوقه الشفلور ويسقى بالمرق ثم يزين بالقزبر والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخناً.

طاجين بالبسباس



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750 غ بسباس
- باقة قزبر وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة طرية
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، الثوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيداً من التراب، عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق يضاف القزبر، البقدونس وعصير الليمون الحامض.
- عند التقديم توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس وتسقى بالمرق.

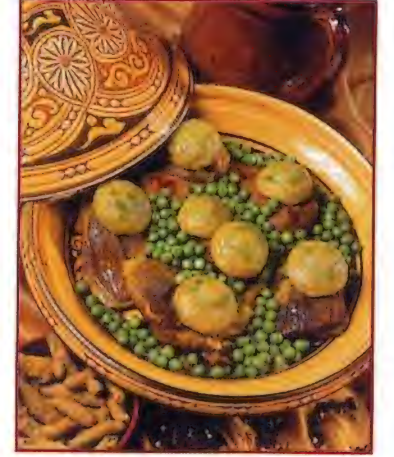
طاجين بالجلبانة والقوق

طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- ينقى القوق والجلبانة مع الحرص على حك قلب القوق بنصف حامضة حتى لا يصبح لونه أسود.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا، يوضع القوق، الجلبانة وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة وتترك الخضر تنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق الخضر حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق ثم يصفى المرق ويصب فوق الخضر.

ملحوظة:

- يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرتها رقيقة غير خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق.
- إذا كانت الجلبانة متوسطة الحجم وقلوب القوق صغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم تضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تتفتت.



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كغ جالبانة
- 1 كغ قوق
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

طاجين بالخرشوف والحامض



طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل، كأس كبير من الماء، باقة القزبر والبقدونس ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى اللحم).

ينقى الخرشوف، تزال له الخيوط، يقطع على شكل أصابع طولها 4 سنتم، يفرك بعصير الليمون الحامض الطري، يغسل، ينشف من الماء ويحتفظ به جانبا.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع أصابع الخرشوف لكي تنضج في المرق. حين ينضج الخرشوف يضاف إليه الليمون الحامض المرقّد مقطع، الزيتون والبقدونس مقطع ويترك لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

يسخن اللحم ويصفى في طبق التقديم، يزين بأصابع الخرشوف، الزيتون والليمون الحامض ويسقى الكل بالمرق.

المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- 6 رؤوس خرشوف
- ليمونة حامضة طرية
- ليمونة حامضة مرقدة
- 150 غ زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملح
- ماء

طاجين باللفت البنفسجي



طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة ويترك الكل يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء، يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة. يقشر اللفت ثم يقطع إلى أربع أو ستة قطع بحسب الحجم.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللفت لكي ينضج في المرق. 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون، عصير الليمون الحامض، القزبر والبقدونس مقطعين ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين باللفت والزيتون ثم يسقى بالمرق.

المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 كأس صغير زيت
- 750 غ لفت بنفسجي (أوريكي)
- نصف ليمونة حامضة
- 100 غ زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طاجين الجلبانة واللفت



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 700 غ جلبانة مقشرة
- 500 غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطع
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

- بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

طريقة التحضير :

- توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وتترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافاً.
- تضاف قطع اللحم والتوابل ويترك الكل يتقلى لمدة 5 دقائق.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم تضاف باقة القزبر ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- عندما تنضج الخضار تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزبر مقطع وتترك الطنجرة فوق النار لبضع دقائق (3 إلى 4 دقائق).
- تزال باقة القزبر، تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

طاجين بالجلبانة والبسباس



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر طري
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 كأس صغير زيت
- 500 غ بسباس
- 500 غ جلبانة صغيرة مقشرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف باقة القزبر والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيدا من التراب، عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس والجلبانة.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق تزال حزمة القزبر ويضاف القزبر والبقدونس مقطعين.
- عندما ينضج الكل ويتشرب المرق، توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس والجلبانة ثم تسقى بالمرق.

طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)



المقادير:

- 1 كغ لحم بقر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 400 غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء
- تحضر شرمولة مكونة من الثوم المدقوق، التوابل، الزيت، القزبر والبقدونس مقطعين.
- يقطع اللحم ثم يرقد في الشرمولة لمدة ساعة حتى يتشربها.
- يفرغ اللحم في الطنجرة مع الشرمولة، يضاف إليه كأسان من الماء ويترك لينضج على نار خفيفة لمدة 1/2 ساعة.
- يضاف الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) ونصف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة مربعات.
- تغطى الطنجرة وتترك على النار إلى أن ينضج الكل.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتزين بالزيتون وتسقى بالمرق.

ملحوظة:

- يستحسن استعمال (هبرة) لحم البقر لتحضير هذه الوصفة.

طاجين بالبادنجان مقلي



طريقة التحضير:

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة ويضاف إليه البصل المفروم، الثوم المدقوق، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى جيدا.
- يغسل الباذنجان ويقطع دوائر سمكها 1,5 سنتيم. تنقى رؤوس الباذنجان من الشوك ويقطع عرقها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس الباذنجان، الحمص المنقوع وحزمة القزبر والبقدونس.
- في حمام زيت ساخن تقلى دوائر الباذنجان حتى تتحمر من الجهتين.
- عندما ينضج اللحم ويتشرب المرق تزال حزمة القزبر والبقدونس.
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس الباذنجان، الحمص والبادنجان المقلي.

المقادير:

- 1 كغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/4 كأس صغير من الزيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- 4 حبات باذنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حمص منقوع
- زيت للقلي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

ملحوظة:

- يقلى الباذنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

طاجين بالبادنجان



المقادير :

- 1 كغ لحم بقر (الملعج)
- 2 حبات طماطم صغيرة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750 غ بادنجان صغير الحجم
- ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- يفرم الثوم مع القزبر والبقدونس، تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة يضاف إليه الطماطم مقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق.
- يضاف القزبر، البقدونس، الثوم والماء الكافي لكي ينضج اللحم.
- يغسل البادنجان ثم يفلح على شكل علامة + من الأسفل إلى النصف دون أن يقطع الرأس.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع البادنجان لينضج في المرق.
- حين ينضج البادنجان ويتقلّى المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالبادنجان ويسقى بالمرق ثم يقدم ساخناً.

طاجين الخضر معمرة بالكفتة



المقادير :

لتحضير الكفتة :

- 500 غ كفتة
- ملعقتان كبيرتان بصل مفروم
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطع
- قطعة لب الخبز منقوعة في قليل من الحليب
- فسان ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قبضة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح

الخضر :

- 3 حبات طماطم
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقة
- 3 حبات فلفل

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات كبيرة طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجينة الطماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فسان ثوم مدقوق
- ورقتان سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

طاجين الخضر معمرة بالكفتة



طريقة التحضير :

- 🍲 في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، البصل المفروم، الثوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزير والبقدونس.
- 🍲 تغسل الخضر، يزال لها الرأس ويفرغ لبها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد لها غطاؤها.
- 🍲 في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجينة الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- 🍲 تصفف الخضر المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج الخضر وتتقلّى صلصة الطماطم.
- 🍲 مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضر بالبقدونس مقطع وتسقى بزيت الزيتون.

ملحوظة :

- يمكن أن يعوض لب الخبز المببل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
- لتحضير هذا الطبق يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.

طاجين بالملوخية



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

مقادير الملوخية:

- $\frac{1}{2}$ كغ ملوخية
- نصف بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- حبة طماطم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملح

طاجين بالملوخية



طريقة التحضير:

ملحوظة:

- يمكن تحضير الملوخية بطريقة أخرى دون استعمال الكسكاس:
- بعدما تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، تفرغ في سلطانية من زجاج شفاف ثم توضع وسط الطنجرة 15 دقيقة قبل أن ينضج اللحم.
- تغطي الطنجرة وتسقى الملوخية من حين لآخر بمرق اللحم حتى تنضج وتتشرب مذاق اللحم.
- في هذه الحالة لا يستعمل البصل وباقي العناصر المخصصة لتبخير الملوخية.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة طماطم منزوعة البذور، مقشرة ومقطعة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لبضع دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، توضع في إناء ويضاف إليها القزبر، البقدونس، نصف البصلة المفرومة، وحبة الطماطم مقشرة بدون بذور ومقطعة قطعاً صغيرة مع إضافة قليل من الملح والابزار.
- يمزج الخليط جيداً ثم يفرغ في الكسكاس حتى تتبخر الملوخية.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفى فوقها الملوخية مبخرة ثم تسقى بمرق اللحم.

طاجين بالملوخية واللقيم

طريقة التحضير :



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- عود قرفة
- 1/2 كغ ملوخية
- 1/2 كغ لقيم
- ملح
- ماء

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لبضع دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).

تغسل الملوخية، يزال لها الرأس وقليل من المؤخرة ثم توضع في سلطانية (زلافة) من زجاج . يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح قليلا من الظهر.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقيم في المرق، توضع جانبه السلطانية المملوئة بالملوخية، تغطي الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار خفيفة مع سقي الملوخية من حين إلى آخر بالمرق حتى تتشربه.

يعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق، يصفف فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكل بالمرق.

طاجين بالكرنب



طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الكرنب ويقطع على شكل قطع نصف دائرية سمكها 1 سنتم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع قطع الكرنب لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الكرنب ويتقلى المرق يضاف عصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق وفوقه الكرنب ويسقى بالمرق ثم يزين بالقزبر والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخنا.

طاجين بالسلاوي والطماطم



طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزبر والبقدونس ثم تغطى الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخنا.

طاجين السلاوي بالسمن



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750 غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزبر والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.
- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.

طاجين بالجزر

طريقة التحضير :



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500 غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للتزيين :

- زلافة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بققدونس مفروم

🍲 توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.

🍲 تضاف التوابل، باقة القزبر والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

🍲 يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة ويقصص مربعات صغيرة.

🍲 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقد مقطعة قطعاً طويلة.

🍲 نعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن .

🍲 عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقد ويسقى بالمرق ثم يرش بالبققدونس مفروم.

ملحوظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



طاجين بالفول



المقادير :

- 1 كلف لحم غنم
- 1 كلف فول مقشر
- 2 فص ثوم مدقوقة
- 1 حبة بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.

طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر
- 3/4 كأس صغير زيت
- 750 غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدوس مقطعين
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزبر والبقدونس مفرومين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

طاجين بالبطاطس والزيتون



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، باقة القزبر والبقدونس، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع البطاطس الصغيرة لكي تنضج في المرق.
- حينما تنضج البطاطس يضاف الزيتون، نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة على الطول ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، تصفف فوقه البطاطس ويسقى بالمرق ثم يزين بالزيتون وقطع الليمون الحامض.

طاجين بالبطاطس الحلوة والزبيب



طريقة التحضير :

المقادير :

- 500 غ لحم بقر
- بصلة كبيرة مفرومة
- ¼ كأس صغير زيت
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ماء
- 500 غ بطاطس حلوة
- 100 غ زبيب
- بصلة كبيرة مشنفة
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها البصل مفروم، الزيت ويترك الكل يتقلّى على النار إلى أن يصبح البصل شفافاً.
- تضاف التوابل والماء تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار متوسطة حتى ينضج اللحم، عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة.
- تقشر البطاطس، تغسل وتقطع كل حبة إلى أربع قطع ثم توضع في المرق لتنضج، يضاف إليها الزبيب، البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) وباقة القزبر والبقدونس.
- عندما تنضج البطاطس يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق.

طاجين بالحمص



المقادير :

- 1 كـلـغ لحم غنـم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 1/2 كأس صغير زيت
- 200 غ حمص
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- كأس ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع لينتقل إلى أن يصبح شفافا.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمن، حزمة القزبر والبقدونس والماء. تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- بعد مرور 20 دقيقة يضاف الحمص وعندما ينضج ويتشرب المرق، يصفى اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

ملحوظة :

- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس وعود القرفة.



طاجين بالقرع



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم (من جهة الكتف)
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم
- 1 كغ قرع
- حبة فلفل حمراء
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبنزار)
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع.
- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يقشر، تزال له البذور ثم يقطع قطعاً طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلّى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفل الحمر المقطعة وملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفل الحمر ثم يسقى بالمرق.

طاجين بالكفتة

طريقة التحضير:

في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزير والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة. تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم.

تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى يتبخر كليا ماء الطماطم ويتشرب المرق. مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزير والبقدونس مقطعين.



المقادير:

- 1 كغ كفتة
- 1/2 بصلة مفرومة
- فسان ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)

ملحوظة:

- عند التقديم يمكن فقص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرفوقاً بالشاي.

مقادير صلصة الطماطم:

- 1 كغ ونصف طماطم
- فسان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح



طاجين كباب بالبيض



المقادير :

- 1 كـلـغ هـبـرة لـحـم غـنـم
- 2 حبات بصل مفرومة
- حزمة قزبر وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

طريقة التحضير :

- يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء، يضاف إليه البصلة مفرومة، التوابل، الزيت وحزمة القزبر والبقدونس مقطعين. يغطى الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم الشرمولة.
- يفرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين فوق الفحم ويضاف إليه كأس كبير من الماء والسمن، يغطى الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويجف من المرق.
- عندما ينضج اللحم يفقص فوقه البيض، يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

طاجين بالسفرجل معسل



طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة على شكل علامة (+).
- يغسل السفرجل، يملح قليلا ثم يوضع في كسكاس ليتبخر ويترك على النار حتى ينضج.
- يوضع في طنجرة ½ كأس من الماء، السكر سنيدة، الزبدة والقرفة. عند الغليان يضاف السفرجل و يترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتعسل.
- عندما ينضج اللحم ويتقلى المرق تزال باقة القزبر والبقدونس وأعواد القرفة.
- يوضع اللحم والمرق في طبق التقديم ثم تصفف فوقه قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل.

مقادير المرق:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزبر وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

لتعسيل السفرجل:

- 1 كغ سفرجل
- 2 أعواد قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 50 غ زبدة

طاجين بالسفرجل



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- حبة طماطم
- 1 كغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

ملحوظة :

- عند التقديم يسخن الطبق فارغا في الفرن حتى يظل المرق ساخنا.

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة وبدون بذور والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا.
- يوضع السفرجل وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة ويترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقلى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفى المرق ويصب فوقه.

طاجين بالبصل الصغير



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة المفرومة، الثوم المدقوق وحبة الطماطم المقشرة، بدون بذور والمقطعة على شكل دوائر، يترك الكل يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار معتدلة حتى الغليان.
- يقشر البصل ولا يقطع ويضاف إلى اللحم، عندما ينضج اللحم والبصل ويتقلى المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل ثم يسقى بالمرق.

ملحوظة :

- لا ننسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد القرفة في جميع أنواع الطاجين إزالتها قبل التقديم.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصلة صغيرة
- حبة طماطم
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- 1/2 كأس كبير ماء

طاجين بالطماطم المعسلة

مقادير الطماطم :

- 1 كلف طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قبصة بسبييسة مدقوقة
- ملح
- قبصة ورد مدقوق
- ملعقتان كبيرتان عسل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 5 ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة ماء زهر

للتزييه :

- زنجلان محمص

طريقة التحضير :

يوضع اللحم في طنجرة يضاف إليه الزيت والبصلة المفرومة ويقلى الكل على نار هادئة ثم تضاف إليه التوابل، باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء. يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.



المقادير :

- 1 كلف لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة قزير وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- كأس كبير ماء

طاجين بالطماطم المعسلة



طريقة تحضير الطماطم المعسلة :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- في طنجرة توضع الزبدة وتضاف إليها الطماطم، الملح، القرفة، ماء الزهر، البسيبيسة والورد المدقوق ويترك الكل على نار قوية لمدة 10 دقائق.
- بعد ذلك تخفض النار وتترك الطماطم تنضج إلى أن تجف من الماء مع الحرص على التحريك من حين لآخر.
- عندما يتبخر الماء كلياً يضاف العسل والسكر وتترك الطماطم تتعسل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- عندما ينضج اللحم ويقل المرق جيداً توضع قطع اللحم في طبق التقديم وتسقى بالمرق.
- توضع الطماطم المعسلة فوق اللحم وتزين بالزنجلان المحمص.

المروزية 1

للزبيب :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- أوراق ورد بلدي
- زنجلان محمص (محمّر)



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم (ملوج أو عنق)
- 2 حبات بصل
- 1/2 كأس صغير زيت زيتون
- 100 غ زبدة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/4 ملعقة صغيرة أوراق الورد البلدي مدقوقة
- 1 ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

ملحوظة :

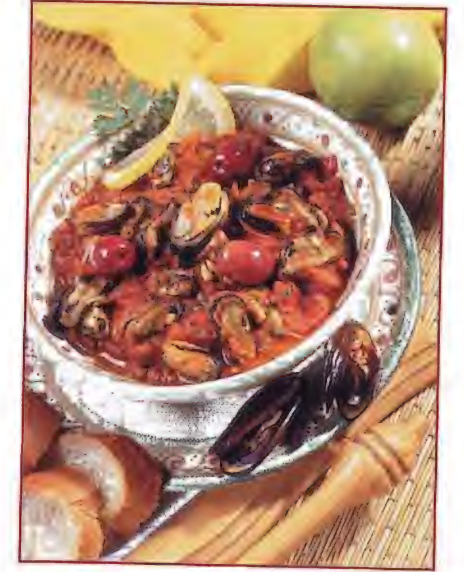
- يمكن تعويض الزبدة بشحم الكلي

طريقة التحضير :

- في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والبصل المفروم وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط البصل والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء والزبدة، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيداً.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .
- عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماماً من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلّى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز، أوراق الورد والزنجلان المحمص.

شهيوات بالسماك

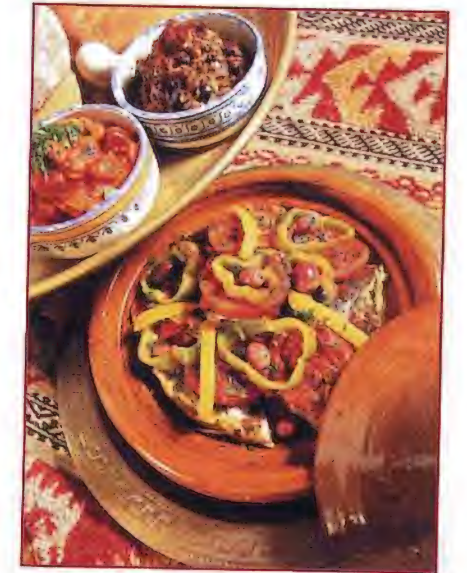
وفواكه البحر



كفتة



طاجين



المروزية 2



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم (ملوج أو عنق)
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- 100 غ شحم كلي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

للتزيين :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- زنجلان محمص (محمر)

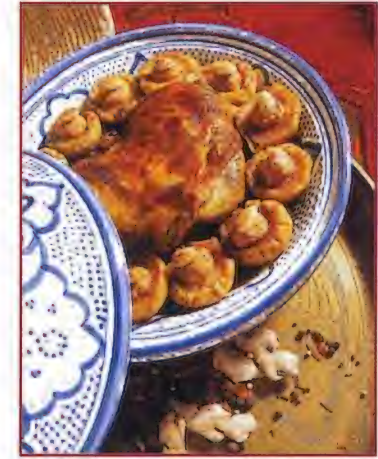
طريقة التحضير :

- في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكلي المطحون، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا .
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .
- عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلّى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجلان المحمص.

طاجين بالتفاح معسل

للتزيين :

- 1 كلف تفاح
- 100 غ سكر سنيدة
- 150 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سمن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قبصة جوز طيب (كوزة)
- عصير ليمونة حامضة
- 100 غ لوز
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمر)



المقادير :

- 1 كلف لحم غنم
- بصلة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طريقة التحضير :

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، بعد الغليان تخفف النار ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق ويصبح اللحم ليناً.

طاجين اللحم بالتفاح معسل



طريقة تحضير التفاح :

- يغسل التفاح وتقسم كل تفاحة على العرض ويفرغ لبها ويسقى الكل بعصير الليمون الحامض.
- يوضع التفاح في الكسكاس لينضج بالبخار لمدة 15 دقيقة.
- في كصرولة فوق النار يفرغ السكر، الزبدة، السمن البلدي، ماء الزهر وقبصة جوز الطيب.
- يوضع التفاح المبخر في الكصرولة ليتعسل في الخليط على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع تقلبيه بحذر ليتعسل من جميع الجوانب دون أن يتعجن.
- يصفى التفاح ويحتفظ به في مكان ساخن (الفرن المسخن من قبل).
- يسلق اللوز، يقشر، يحمر في الفرن، يطحن في الطحانة الكهربائية ثم يمزج مع الخليط الذي استعمل لتعسال التفاح إلى حين الحصول على عجينة لوز لينة، تحضر منها كويرات من حجم الجوزة يزين بها لب التفاح المعسل.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالتفاح المعسل ويسقى بالمرق ثم يرش الكل بالزنجلان محمص.

القدرة باللوز

طريقة التحضير :



المقادير :

- 1 كغ ونصف لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصل
- 250 غ لوز مسلووق ومقشر
- 80 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- باقة صغيرة بقدونس طري
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبرار)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران
- حر مدقوق
- ملح

- ينقع اللوز المقشر في الماء لمدة ليلة كاملة.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزبدة والسمن ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل ونصف كأس من الماء الذي نقع فيه اللوز وتترك الطنجرة حتى الغليان. يضاف البصل المقطع على شكل نصف هلال (مشنف)، اللوز المنقوع وباقة البقدونس.
- بعدما ينضج اللحم، اللوز ويتشرب المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- يصفى اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل واللوز ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً.

ملحوظة :

- تختلف مدة طهي اللحم حسب جودته. فإذا كان نوع اللحم المستعمل يتطلب وقتاً كثيراً لطهيته ينصح بتركه ينضج في المرحلة الأولى من الطهي مباشرة بعد إضافة الماء. بعد مرور ساعة تقريباً من طهي اللحم يضاف البصل واللوز وباقة البقدونس.
- تحضر القدرة إما بالسمن أو الزبدة كما يمكن المزج بين الزبدة وزيت المائدة.
- يمكن تعويض اللحم بالدجاج.

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- فصان ثوم مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- عود كرافس
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

للتزيين :

- حبة فلفل أحمر حار
- 2 حبات فلفل حمراء وخضراء
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيتون أخضر



المقادير :

- 500 غ هبرة ميرلان
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- 4 ملاعق كبيرة أرز مسلوق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



طريقة التحضير :

تغسل الميرلان و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الأرز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.

في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة ، البقدونس مفروم، عجينة الطماطم مذاق في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم، أوراق سيدنا موسى، عود كرافس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والفلفل الأحمر الحار والفلفل مقطع دوائر.

تغطى الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتقلص صلصة الطماطم. مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

طاجين السردين كفتة



المقادير :

- كلف هبرة سردين
- 4 ملاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

مقادير صلصة الطماطم :

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- فصان ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كرافس
- حبة فلفل أحمر حار
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طاجين السردين كفتة



طريقة التحضير :

🍲 يغسل السردين و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزبر، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم. في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجينة الطماطم مذابة في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرفس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والفلفل الأحمر الحار.

🍲 تغطي الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتثقل صلصة الطماطم. مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزييت الزيتون.

طاجين السردين مشرمل



طريقة التحضير :

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري .
- في مفراس يدق القزير، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردين بالشرمولة من جهة الهبرة وتغطى بسردين أخرى ثم تصف في الطاجين.
- تمزج الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل.
- يزين السردين بالزيتون، يغطى الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تتقلى صلصة الطماطم.

المقادير :

- كلف ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

للتزيين :

- زلافة زيتون

طاجين بلح البحر (بوزروك)

طريقة التحضير :

تفرك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى يزال عنها الرمل. يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تفتح القشور. يأخذ بلح البحر وتقطع له اللحية ثم يحتفظ به في مكان بارد.

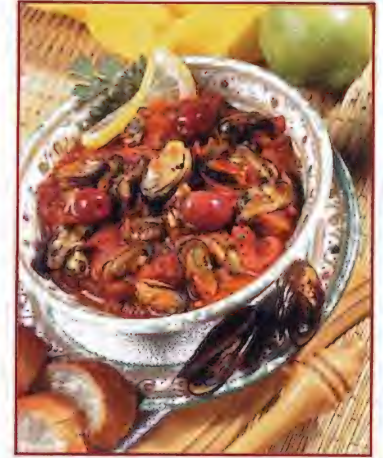
تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.

يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

ملاحظة:

- بلح البحر لا يأخذ وقتاً طويلاً في الطهي، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائية ولا يصبح خشناً.



المقادير :

- 2 كغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح

سمك الصنور بالبصل والزبيب



للتزيين :

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

المقادير :

- كلغ سمك الصنور
- 3 حبات بصل
- 250 غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إيزار
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- 2 أعواد قرفة

طريقة التحضير :

🍲 في طاجين فوق الفحم يوضع الزيت، البصل مقطع رقيق على الطول، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتقلّى لمدة 15 دقيقة.

🍲 تحضر شرمولة بالمقادير الخاصة بها، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.

🍲 بعدما يتقلّى البصل، يُدْرُ فوقه السكر سنيدة والقرفة مدقوقة ثم تصصف فوقه قطعة السمك المشرمل تضاف أعواد القرفة والسمن يغطى الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمر البصل ويتقلّى المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخناً.

مقادير شرمولة :

- بصلة محكوكة
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح

طاجين سمك الصنور بالبسباس

طريقة التحضير :

🍲 في وعاء توضع البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، الماء الذي نقع فيه النافع، القزير، البقدونس والزيت. 🍲 يشرمل سمك الصنور جيدا بالخليط السابق ويرقد فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان بارد.

🍲 يغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ بسيقانه.

🍲 في طنجرة توضع طبقة من سيقان البسباس وتصفى فوقها قطع الليمون الحامض وقطع السمك والبسباس.

🍲 تضاف الشرمولة وحبات النافع ثم تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة 1/2 ساعة.

🍲 عند التقديم يسقى السمك بالشرمولة ويصفى فوقه البسباس.

ملاحظة:

- يمكن إضافة 100 غ من الزبيب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.



المقادير :

- 500 غ سمك الصنور
- 500 غ بسباس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- قبصة من حبات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محلول النافع (النافع منقوع في الماء)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض

السماك المحشي



المقادير :

- سمكة من وزن 2 كلغ
- 250 غ قمرون مقشر
- كأس أرز مسلوق
- 100 غ زيتون أخضر بدون عظم
- 4 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بقدوننس طري مقطع
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- لب نصف ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- نصف كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة أوراق سيدنا موسى مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح

مقادير المرق :

- 4 طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة قزبر طري مفروم
- فص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى

السماك المحشي



طريقة التحضير:

- تغسل السمكة، تفتح من الظهر ثم يزال لها الشوك المركزي (السلسول).
- في إناء يمزج الأرز مع الزيتون الأخضر مقطع، القمرون، القزبر مقطع، البقدونس مقطع، لب الليمونة الحامضة مقطع، التوابل، عجينة الطماطم وزيت الزيتون.
- في طبق يدخل للفرن تمزج الطماطم مبشورة، القزبر المفروم الثوم مدقوق، التوابل وزيت الزيتون ثم تبسط الصلصة بطريقة متساوية وسط الطبق.
- تحشى السمكة بخليط الأرز والقمرون ثم توضع في الطبق فوق صلصة الطماطم.
- يزين الطبق بأوراق سيدنا موسى ثم يدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 45 دقيقة.
- عندما ينضج السمك يترك ليبرد ويقدم دافئا.

طاجين الحبارة (كلمار)



طريقة التحضير:

- يغسل الكلمار جيدا بالماء ويزال له العظم المركزي ثم يقطع على شكل دوائر أو مربعات متوسطة الحجم.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة، توضع في طنجرة ويضاف إليها الثوم المدقوق، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.
- يضاف الكلمار مقطع إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
- يقدم طجين الكلمار دافئا أو باردا ليرافق أطباق السمك.

المقادير:

- 750 غ حبارة (كلمار)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

ملاحظة:

- الكلمار لا يأخذ وقتا طويلا في الطهي لكي يحافظ على مذاقه وقيمه الغذائية ولا يصبح خشنا.

طاجين الدرعي بالخضر



المقادير :

- كلغ ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكرفس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلافة زيتون أحمر

طريقة التحضير :

- يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع متوسطة الحجم لتحضير الطاجين.
- في مهراس يدق القزبر، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا. يضاف إليها لب الليمونة الحامضة مقطعة قطعاً صغيرة.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون، يمزج الكل ثم تترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
- تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرمل الكل بما تبقى من الشرمولة.
- في طاجين تصفف سيقان الكرفس، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع فوقها قطع الدرعي وتزين بما تبقى من الطماطم، الفلفل، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعاً طويلة، الزيتون وأوراق سيدنا موسى، يغطى الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن ينضج ثم يقدم ساخناً أو بارداً.

شهيات بالدجاج

محمر



مبخر أو معمّر



بالخضر



الدجاج محمر (1)



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- $\frac{1}{2}$ حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إيزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- الماء

للتنبيه :

- زلافة زيتون أحمر

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزير، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعاً صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك ليتقلّى.
- يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومسقياً بالمرق.

الدجاج محمر (2)



المقادير :

- ديك من وزن كلغ ونصف
- 2 فصوص ثوم مدقوقين
- 3 حبات بصل مفروم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سمن
- 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصل المفروم، الثوم المدقوق، التوابل، السمن وقليل من الماء.
- يفرك الدجاج جيدا بالشرمولة ويوضع بعض منها بين الجلد واللحم ثم تجمع أطراف الديك.
- يوضع الديك في طنجرة فوق النار مع الشرمولة والزيت ويترك يتقلى لمدة 10 دقائق ثم يروى بعد ذلك بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج الدجاج يحمر في الفرن أو يقلى في مقلاة مع قليل من الزيت إلى أن يتحمر من جميع الجوانب.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماما من الماء.
- يقدم الدجاج محمرا ومسقيا بالمرق.

الدجاج مقلي



المقادير :

- ديك من وزن كلغ ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوقين
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- حزمة صغيرة قزبر مقطوع
- الماء

طريقة التحضير :

- يقطع الدجاج ويوضع في طنجرة فوق النار، يضاف إليه البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، التوابل والزيت.
- تتقلى قطع الدجاج لمدة 10 دقائق، يضاف إليها القزبر مقطوع والماء الكافي لينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويقلى في مقلاة مع قليل من الزيت الساخن أو الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن إلى أن يتحمر.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماما من الماء.
- تصفف قطع الدجاج في طبق التقديم وتسقى بالمرق.

الدجاج مشرمل

طريقة التحضير:

- في إناء تحضر الشرمولة بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعاً صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك يتقلى.
- يقدم الدجاج المشرمل مزيناً بالمرق، الزيتون وقطع الحامض مرقد.

ملاحظة:

- من الأحسن أن يرقد الدجاج في الشرمولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.



المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلافة قزبر وبقدونس مفروم
- 1/2 حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة إيزار (ممزوج أبيض وأسود)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 كأس زيت
- الماء

للتزيين:

- زلافة زيتون أخضر

دجاج معمر ومبخّر



طريقة التحضير :

- في إناء تخلط البصلة المفرومة بالشوم المدقوق، القزير، البقدونس، السمن والتوابل.
- تمزج الشرمولة جيدا وتحشى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- توضع الدجاجة تتبخّر في الكسكاس، يغطى الكسكاس ويشغل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تتبخّر على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضر مبخرة، الملح والكمون.

المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- زلافة كبيرة قزير وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح

الخضر المبخرة للتقديم :

- البطاطس
- الجزر
- القرع الأخضر
- الطماطم
- الفاصوليا (اللوبياء)

طاجين الدجاج بالفلل الأحمر



المقادير:

- دجاجة من وزن كلغ ونصف
- 3 فصوص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة قزبر والبقدونس مقطعين
- 500 غ فلفل أحمر طري
- 1/2 كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- كأس كبير ماء
- في إناء تحضر شرمولة بفص ثوم مدقوق، القزبر، البقدونس ونصف كمية الزيت.
- يشوى الفلفل الأحمر الطري، يقشر، يزال له البذور، يقطع إلى أربع قطع على الطول ويرقد في الشرمولة.
- في طنجرة فوق النار يقلى الدجاج مع الزيت، الثوم المتبقي مدقوقا، التوابل وكأس من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة إلى أن ينضج الدجاج.
- يضاف الفلفل والشرمولة إلى الطنجرة ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة حتى يتشرب المرق جيدا.
- عند التقديم يصفى الدجاج في الطبق، يزين بالفلفل ويسقى بالمرق.

طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل الصغير



المقادير:

- 500 غ أفخاذ ديك رومي (بيبي)
- بصلة مفرومة
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- عود قرفة
- 700 غ بصل صغير الحجم
- 2 حبات طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- كأس ماء
- في طنجرة تقلى البصلة المفرومة مع الزيت وأفخاذ الديك الرومي لمدة 10 دقائق، يضاف إليها الماء والتوابل ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- يقشر البصل ويغسل، تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع إلى أربع قطع.
- بعد الغليان يضاف البصل، الطماطم، القزبر والبقدونس مقطعين وعود القرفة، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة إلى أن ينضج الكل.
- عند التقديم تصفى أفخاذ الديك الرومي في الطبق، تزين بالبصل والطماطم ثم تسقى بالمرق.

الحجل بالسمن

طريقة التحضير :



في إناء تمزج التوابل، البصل مفروم، السمن وقليل من الماء، ترقد الحجلات في الخليط لمدة ساعة مع الاحتفاظ بهم في مكان بارد.

توضع الحجلات مع الشرمولة في طنجرة يضاف إليهم الزيت ويتقلى الكل على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.

يضاف الماء وحزمة القزير، تغطي الطنجرة وتترك الحجلات لتنضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.

عندما تنضج الحجلات ويقلى المرق ترفع الطنجرة من فوق النار.

تقدم الحجلات في طبق مسخن من قبل وتسقى بالمرق.

ملاحظة :

يمكن استعمال مزيج من زيت المائدة وزيت الزيتون لتحضير هذا الطبق.

المقادير :

- 3 حجلات
- 3 بصلات كبار مفرومين
- حزمة قزير طري
- 1/2 كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- رأس ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 كؤوس ماء

طاجين الحمام مقفول



طريقة التحضير :

المقادير :

- 6 حمامات
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

في إناء توضع البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، السمن، التوابل وقليل من الماء، يشرمل الحمام بالخليط، يغطى ويحتفظ به في مكان بارد لمدة ساعة.

يوضع الحمام في طاجين مع الشرمولة، يضاف إليه الماء والزيت، يغطى الطاجين ويقفل بعجين الخبز مع ترك ثقب صغير لكي يتسرب البخار.

يترك الطاجين يطهى على الفحم لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الحمام ويتقلى المرق.

يزال العجين عن الغطاء ويقدم طاجين الحمام ساخنا.

شهيوات للمناسبات

البسطة



السفة



الكسكس ...



الحمام مدفون



مقادير المرق :

- 8 حمامات
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- باقة قزير وبقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100 غ زبدة
- 100 غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

مقادير السفة :

- 700 غ شعرية رقيقة خاصة بالسفة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر صقيل

للتزيين :

- سكر صقيل
- قرفة مدقوقة

الحمام مدفون



طريقة تحضير المرق :

- في طنجرة فوق النار توضع الزبدة والبصل مفروم ويترك ليتقلّى لمدة عشر دقائق.
- يضاف الحمام، التوابل، باقة القزبر والبقدونس، السمن والماء تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما ينضج الحمام وتبقى الكمية الكافية من المرق لسقي السفّة (30 سنتلتر تقريبا) يضاف الزبيب ويترك لينضج لمدة عشر دقائق.

ملحوظة :

- عادة جميع أنواع السفّة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

الحمام معمر بالكسكس

مقادير الصلصة :

- 2 حبات بصل مفروم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- يغسل الحمام جيدا بالماء والملح ويترك جانبا لينشف.
- في إناء يخلط الكسكس مفور مع اللوز، الزبدة، القرفة، ماء الزهر والسكر الصقيل، تمزج العناصر جيدا ثم يحشى الحمام بالخليط ويخاط لكي لا يتسرب الحشو في المرق.
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت، السمن، التوابل، الحمام المحشي والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار ويترك الحمام لينضج.
- بعدما ينضج الحمام ويتقلّى المرق يصفى في طبق، يسقى بالمرق ويزين بالتمر ثم يقدم ساخنا.

طريقة تحضير السفّة :

- في إناء توضع الشعيرة، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للتبخّر لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).
- بعدما تتبخّر الشعيرة، تفرغ في الإناء وتسقى بكأس من الماء المملح، تغطى بمنديل وتترك لتتشربه لمدة 10 دقائق.

- توضع الشعيرة في الكسكاس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعيرة (7 أو 8 مرات تقريبا).

- عندما تنضج الشعيرة تفرغ ساخنة في إناء، تضاف إليها الزبدة والسكر ويخدم الكل باليدين إلى أن تتشرب الشعيرة الزبدة والسكر.
- في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعيرة ساخنة يصفى وسطها الحمام ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطى بطبقة أخرى من الشعيرة على شكل هرم.

- يزين الطبق باللوز مقلي والقرفة ثم يقدم ساخنا.

المقادير :

- 8 حمامات
- 250 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 250 غ لوز مسلوق، مقشر، مقلي ومطحون
- 50 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- سكر صقيل (حسب الذوق)

للتنزيه :

- تمر محشر باللوز

الحمام بالتمر

للتزيين

- 1 كغ تمر
- $\frac{1}{2}$ كأس زبدة مذابة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس عسل
- 50 غ زنجلان محمص
- قبصة ملح



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الثوم مدقوق والزبدة، يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافاً ثم يضاف الحمام.
- تضاف التوابل مع الماء تغطى الطنجرة ويترك الحمام ينضج على نار معتدلة.
- ينزع النوى عن التمر ويوضع في كسكاس ليتبخّر لمدة 15 دقيقة.
- في مقلاة فوق النار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسكة الحرة ويضاف إليهم التمر المبخر ليتعسل لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر بملعقة خشبية.
- عندما ينضج الحمام ويتقلّى المرق ويتعسل التمر، يصفى الحمام في طبق التقديم ويزين بالتمر والزنجلان المحمص ويسقى الكل بالمرق.

المقادير :

- 8 حمامات
- 4 حبات بصل
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 100 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
- 4 حبات قرنفل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ لتر ماء

ملاحظة :

- خلال تعسيل التمر يجب تحريكه بحذر حتى لا يتعجن ويتعسل من جميع الجوانب.



طريقة تحضير الكسكس



المقادير:

- 1 كغ كسكس محضر من سميد القمح
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طريقة التحضير:

- يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المملح ويطلق باليدين بخفة لفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطي بمنديل ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب الماء جيداً.
- يدهن الكسكاس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.

ملحوظة:

- يجب سقي الكسكس ساخناً بالمرق لكي يتشرب جيداً (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكاس وقدر يجب قفل الكسكاس والقدر بشريط مدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.

- يقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- عندما يبدأ البخار في الخروج من الكسكس بكثافة (يفور) . يرفع الكسكاس من فوق القدر ويصب الكسكس في القصعة.
- يدهن الكسكس بالزيت ويرش بكأس كبير من الماء، يفرك باليدين من جديد ثم يغطي ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب.
- تعاد نفس العملية ثلاثة مرات حتى ينضج الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساخناً في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم يسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها.



كسكس حلو



المقادير :

- 500 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200 غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء زهر
- 100 غ زبدة
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 150 غ سكر صقيل
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المدقوقة

ملحوظة :

- يمكن إضافة عناصر أخرى لتزيين السفة مثل التمر والبيض المسلوق والجوز.

طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفوية الثالثة).
- بعدما يتبخر الكسكس يوضع في إناء ويرش بماء الزهر ثم يضاف إليه السكر الصقيل، الزبدة والقرفة. يخدم الكسكس جيدا إلى أن يتشرب الزبدة والسكر.
- يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم، يزين بالقرفة المدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصقيل.

سفة بالأرز

طريقة التحضير :

- يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.
- في قصعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- تقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى لبضع دقائق ثم يعاد الكسكاس فوق القدر ويسقى بقليل من الحليب المملح ويترك إلى أن يتبخر مرة أخرى.
- كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يسقى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأرز. (يتم القيام بنفس العملية سبع مرات تقريباً).
- يغسل وينقع الزبيب في الماء ويصفى ثم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من فوق النار.
- عندما ينضج الأرز والزبيب يفرغان في قصعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرفة. يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجوف وسطه ويملاً باللوز المقلّي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرفة.



المقادير :

- 500 غ أرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 75 سنتيلتر حليب
- قليل من الملح
- 100 غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 100 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 80 غ سكر الصقيل
- 200 غ لوز مسلوق ومقلّي
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة

طريقة تحضير اللوز :

- يجرش اللوز مع القرفة والمسكة الحرة.

ملحوظة :

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقلّي.

سفة الشعرية بالدجاج



المقادير :

- دجاجة من وزن 1,5 كلغ
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إبزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء

مقادير السفة :

- 750 غ شعرية رقيقة خاصة بالسفة
- 200 غ زبيب بدون عظم
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر الصقيل
- 4 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- ملح

للتزيين :

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين يابس (الشريحة)
- قرفة مدقوقة

سفة الشعرية بالدجاج



طريقة تحضير الدجاج :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح ويوضع في مكان بارد ليحفظ.
- في طنجرة فوق النار، يوضع الزيت، البصل مفروم والسمن البلدي ويترك الكل يتقلّى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، أعواد القرفة، التوابل والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار إلى أن ينضج الدجاج (ويبقى تقريبا ربع لتر من المرق).

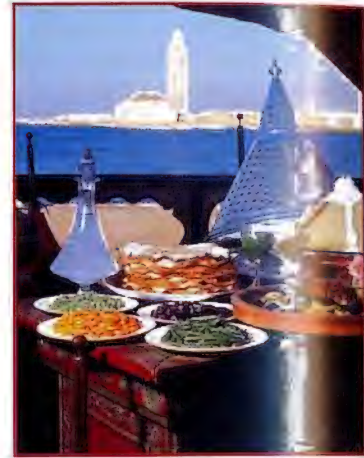
طريقة تحضير السفة :

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للتبخير لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).

ملاحظة :

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح



طريقة التحضير :

- ينقع القمح لمدة ليلة كاملة في الماء.
- في إناء يخلط السمن مع الزبدة، التوابل والثوم المدقوق.
- يدهن الديك الرومي جيدا بالخليط السابق من الداخل والخارج وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صينية ويدخل للفرن ليتحمر.
- يفرغ القمح في القدر الذي يحتوي على المرق الذي تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المدقوق، الملح حسب الذوق وقليل من الإبرار.
- عندما ينضج القمح ويجف من المرق يرفع عن النار.
- يصفى القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير مجوف من الوسط ويوضع فيه الديك الرومي المحمر ويقدم الطبق ساخنا.

ملاحظة :

- يجب الحرص على أن تكون كمية المرق التي تبخر فيها الديك الرومي كافية ومناسبة لكي ينضج فيها القمح قبل أن يفرغ في القدر.

المقادير :

- ديك رومي من وزن 3 كلف
- 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- فصان ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملح

للتزيين :

- 100 غ قمح مهروس
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح

التريد برزة القاضي



مقادير المرق :

- كتف غنم
- 2 حبات بصل كبيرة مفرومة
- أعواد قزبر طري محزومة
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- لتر ونصف ماء

للتزيين :

- 2 كغ رزة القاضي (أنظر الصفحة 246)
- ملعقة سمن بلدي

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت والسمن ويترك البصل يتلقى إلى أن يصبح لونه شفافا.
- يضاف اللحم، التوابل، أعواد القزبر والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار حتى ينضج اللحم وتبقى كمية كافية من المرق لسقي رزة القاضي (نصف لتر تقريبا).
- توضع رزة القاضي في الكسكاس لكي تبخر لمدة 15 دقيقة.
- توضع رزة القاضي ساخنة في طبق التقديم، تفك قليلا بالسمن البلدي الخاص بالتزيين، يوضع فوقها الكتف ثم تسقى بالمرق.
- يقدم التريد برزة القاضي ساخنا.

كسكس بالخضر

مقادير تحضير الكسكس :

- كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلّى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة، ينجر الجزر، يقسم من النصف ويزال له القلب، يقشر اللفت ويقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة القزبر والبقدونس، يترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.
- يقشر القرع الأحمر، تغسل الطماطم ويزال لها الرأس ثم تضاف إلى الطنجرة في نصف مرحلة طهي الخضر (الجزر، اللفت والقرع).
- عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



مقادير تحضير المرق :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 250 غ قرع أخضر
- 250 غ لفت
- 250 غ جزر
- 2 حبات طماطم
- 400 غ قرع أحمر
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي

كسكس بالقرع الأخضر والفاول

مقادير تحضير الكسكس:

كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير:

في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلّى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل). يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القزبر، الجلبانة والفاول ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضرة.

عندما تنضج الخضرة ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلى ساخنا إلى المرق.

في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضرة ثم يسقى الكسكس بالمرق.

يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



مقادير تحضير المرق:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 1 كغ قرع أخضر
- 300 غ فول مقشر
- 300 غ جلبانة مقشرة
- باقة قزبر
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- 1/2 لتر حليب مغلى

الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



المقادير لتحضير المرق :

- 1 كغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 حبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزبر طري
- باقة صغيرة بقدونس طري
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت الزيتون وزيت المائدة)
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- ملعقة صغيرة ملح

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700 غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



طريقة التحضير :

- تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، باقة القزبر مقطعة، باقة البقدونس مقطعة، التوابل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.
- تغسل جيدا سيقان وأوراق اللفت الطرية، تقطع ثم تضاف إلى اللحم في القدر.
- توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتنضج بالبخر، حينما يبدأ البخر في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر.
- تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- عندما ينضج اللحم، يقشر اللفت، يقطع ثم يضاف مع السمن إلى المرق ويترك الكل على النار لمدة 20 دقيقة.
- توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه اللحم، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق باللفت وأفراس .
- يقدم طبق الدشيشة باللفت وأفراس ساخنا.

ملحوظة :

- أفراس هو أوراق اللفت.

الدشيشة بالقديد والكرداس



المقادير لتحضير المرق :

- 500 غ قديد منقوع في الماء لمدة ساعة
- 4 حبات كرداس منقوعة في الماء لمدة ساعة
- 3 حبات بصل مقطعة
- 2 حبات طماطم كبيرة
- باقة صغيرة قزبر طري
- 200 غ حمص منقوع
- كأس صغير زيت
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة قزبر يابس مدقوق
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- لترين ونصف ماء

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700 غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- لتر ماء لرش الدشيشة

الدشيشة بالقديد والكرداس



طريقة التحضير :

- 🍲 تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- 🍲 يقطع القديد إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس، الحمص المنقوع، باقة القزبر الطري، التوابل، الزيت والماء.
- 🍲 يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- 🍲 تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.
- 🍲 توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتنضج بالبخر، حينما يبدأ البخر في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر.
- 🍲 تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- 🍲 عندما ينضج الكرداس والقديد يضاف السمن إلى المرق.
- 🍲 توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه القديد والكرداس، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق بالبصل، الطماطم والحمص.
- 🍲 يقدم طبق الدشيشة بالقديد والكرداس ساخنا.

ملحوظة :

- الدشيشة هي سميد غليظ يحضر من الشعير.

الكسكس تفاية

- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرتان سمن بلدي
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- 2,5 لتر ماء



مقادير البصل:

- 1,5 كغ بصل
- 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 200 غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

للتزيين:

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

مقادير الكسكس:

- 750 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

مقادير مرق الكسكس:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 3 أعواد قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبرار)

الكسكس تفاية



طريقة التحضير :

في طنجرة يوضع اللحم ويضاف إليه البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلّى على نار معتدلة لمدة 10 دقائق.

يضاف السمن البلدي، التوابل، حزمة القزبر والبقدونس والماء، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة.

يقطع البصل المخصص للتزيين إلى قطع طويلة ورقيقة (شنانف)، ثم يوضع في طنجرة على نار متوسطة تضاف إليه الزبدة، الملح، القرفة والزعفران ويترك لينضج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح لون البصل بنياً.

ملاحظة :

يمكن تزيين الكسكس تفاية بالبيض المسلوق.

ينقع الزبيب في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة، يصفى ثم يضاف إلى البصل مع السكر وماء الزهر ويترك على نار خفيفة جداً مع التحريك حتى تتعسل التفاية.

عندما ينضج اللحم، يسخن الكسكس ويفرغ في طبق التقديم على شكل هرم يجوف وسطه، يصفى فيه اللحم ويسقى بالمرق ثم يزين بالبصلة المعسلة بالزبيب (التفاية) واللوز المقلي والمهروش.

يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ويقدم ساخناً.

المقادير :

- ضلعة غنم بالكتف
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)
- ملح

مقادير الحشو :

- 1/2 كغ لوز
- 1/4 كغ جوز (كركاع)
- 50 غ زبيب
- 100 غ زبدة
- 2 ملاعق كبيرة سكر صقيل (أو حسب الذوق)
- 1/4 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 3 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- ملح

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



مقادير المرق :

- 2 حبات بصل مقطعة رقيقة على الطول
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- حزمة صغيرة أعواد قزبر
- 2 أعواد قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زبدة

للزينة

- التمر محشي باللوز

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



طريقة التحضير :

- 🍲 يغسل اللوز، يقشر ويحمص في الفرن. يحمص الجوز ثم يفرك لتزال منه القشور ويطحن الكل في مطحنة كهربائية.
- 🍲 يفرغ كل من اللوز والجوز في مقلاة لا تلتصق وتضاف الزبدة، السكر، المسكة الحرة، الملح وماء الزهر ثم يترك الكل على نار معتدلة مع التحريك المستمر حتى يجف الخليط.
- 🍲 يغسل الزبيب، ينقع في الماء لمدة نصف ساعة ويصفى ثم يضاف إلى خليط اللوز والجوز، يعجن الكل جيدا إلى أن تندمج جميع العناصر.
- 🍲 تفتح الضلعة ما بين اللحم والعظم للحصول على جيب كبير.
- 🍲 يدهن جيب الضلعة جيدا بالزعفران، الإبرار والملح ويحشى بخليط اللوز، الجوز والزبيب ثم يخاط الجيب لكي لا يتسرب الخليط أثناء الطهي.
- 🍲 في طنجرة فوق النار يوضع البصل المقطع مع الزبدة، السمن البلدي، ويقلّى الكل جيدا إلى أن يصبح لون البصل شفافا.
- 🍲 توضع الضلعة في الطنجرة جهة الأضلع نحو الأعلى، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج، تغطى ويثقل الغطاء بمهراس.
- 🍲 عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمر في الفرن ويترك المرق فوق النار ليتشرب.
- 🍲 تقدم الضلعة محمرة ومصحوبة بالمرق ومزينة بالتمر محشي باللوز.

الضلعة محمرة



المقادير:

- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء

طريقة التحضير:

- تغسل الضلعة ويفلح جلد ما بين الأضلع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمن، والزعفران الحر المدقوق ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتقلي لبضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتحمّر في الفرن ويترك المرق على النار حتى يتقلّى.
- تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.

الضلعة مبخرة



المقادير:

- ضلعة الغنمي من وزن 2 كغ ونصف
- ملح

طريقة التحضير:

- تغسل الضلعة وتفرك جيدا بالملح ثم توضع في الكسكاس فوق قدر (برمة) مملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- يغطي الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم يقفل بشريط من القماش حتى لا يخرج البخار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في طبق التقديم مرفوعة بالكُمون والملح.

ملحوظة:

- عندما تنضج الضلعة يمكن دهنها بقليل من السمن البلدي أو الزبدة، تدخل للفرن إلى أن تتحمر وتقدم بنفس الطريقة.

للتقديم:

- ملح وكُمون

طاجين بالمشمش والتين يابس



المقادير:

- 1,5 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- 350 غ مشماش يابس
- 350 غ تين يابس (شريحة)
- 150 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص
- كأس كبير ماء

للتزيين:

طاجين بالمشمش والتين يابس



طريقة التحضير:

- 🍲 في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلّى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- 🍲 تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- 🍲 في طنجرة أخرى يوضع كأس كبير من الماء، السكر، الزبدة، القرفة مدقوقة، المشمش والتين (الشريحة)، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار ويترك الكل ينضج إلى يصبح المشمش والتين لينان ويتعسلا.
- 🍲 عندما ينضج اللحم ويتقلّى المرق، تصفّ قطع اللحم في الطبق، تزين بالمشمش والتين معسلين، اللوز مقلي والزنجلان محمص ثم يسقى الكل بالمرق.

طاجين بالبرقوق



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500 غ برقوق يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50 غ زنجلان محمص
- 100 غ لوز مسلووق، مقشر ومقلي

طريقة التحضير:

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلّى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفّض النار.
- في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطى المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويفرغ البرقوق مع مرقه فيها تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلاً ويتشربه جيداً البرقوق.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند التقديم تصفّ قطع اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجلان محمص واللوز مقلي ثم يسقى الكل بالمرق.

الدجاج بالمشمش يابس

للتزيين :

- 500 غ مشمش يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي



طريقة التحضير :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليجف.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلّى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد القزبر الطري، التوابل، السمن والكمية الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعسل.
- عندما ينضج الدجاج ويتشرب المرق، يصفى في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلي ثم يسقى بمرق الدجاج.

المقادير :

- دجاجة من وزن كلف ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان قزبر طري (أعواد)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير زيت المائدة
- 80 غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء

طريقة طي البسطيلة



- 🍲 في صينية فرن دائرية مدهونة بالزبدة تبسط ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى (الوجه اللامع للأعلى) مع دهنها بالزبدة وإبقاء حواشي الورقة خارج الصينية.
- 🍲 يغطي وسط الصينية بورقة البسطيلة لتمتينها (حتى لا تثقب)، تدهن مرة أخرى بالزبدة.
- 🍲 يوضع الحشو على شكل طبقات على أن تغطي كل طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة إلى أن ينفذ الحشو.
- 🍲 تغطي آخر طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة.
- 🍲 تجمع حواشي الورقة الخارجة عن حافة الصينية وتلصق بأصفر البيض المخفوق.
- 🍲 تصفف من جديد ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى على شكل وردة، مع ترك الحواشي خارج الصينية.
- 🍲 تشنى هذه الحواشي من تحت (كما يشنى غطاء السرير تحت الفراش) ويدهن وجه البسطيلة وحواشيها بالزبدة.
- 🍲 توضع البسطيلة لتتحمّر في الفرن أو فوق الفحم.

بسطيلة حلوة بالدجاج



- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بسيبسة مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- 8 بيضات
- كأس كبير ماء

مقادير اللوز :

- 500 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 150 غ سكر سنيده

مقادير الف :

- $\frac{1}{2}$ كغ ورقة بلدية
- 150 غ زبدة مذابة
- بيضة

مقادير التزيين :

- 100 غ سكر صقيل
- ملعقة كبيرة قرفة

مقادير الدجاج :

- ٥ حاجتين من وزن كلغ ونصف
- حزمة بقدونس مقطعة
- $\frac{1}{2}$ حزمة قزبر مقطعة
- 4 حبات بصل كبيرة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود وأبيض (إبزار ممزوج)
- ملعقة كبيرة سكر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة جوزة الطيب محكوكة (الجوزة)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

بسطيلة حلوة بالدجاج



طريقة التحضير:

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، القزير والبقدونس مقطعين، الدجاج مقطع، التوابل، الزيت والماء. تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تترك الطنجرة فوق نار متوسطة لكي يتشرب المرق.
- في إناء يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يعقد البيض ويمزج جيداً مع المرق.
- عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويفتت ثم يحتفظ به جانبا.

ملحوظة:

- نتكلم في هذه الوصفة عن بسطيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بسطيلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي بسطيلة آسفي سنقدمها في كتاب آخر.

• يجرش اللوز في المهراس مع السكر، القرفة والمسكة الحرة، يفرغ في إناء ثم يضاف إليه ماء الزهر ويعجن جيداً.

• تدهن صينية البسطيلة بالزبدة مذابة وتفرش طبقة أولى من أوراق البسطيلة (مثل ما ورد في طريقة طي البسطيلة) تغطي بخليط البصل والبيض، تصف فوقهم قطع الدجاج، تغطي هذه الطبقة بورقة بسطيلة مدهونة بالزبدة مذابة ثم يفرغ فوقها اللوز.

• تطوى البسطيلة وتدهن بالزبدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° حتى تتحمر.

• قبل التقديم تزين البسطيلة بالسكر الصقيل والقرفة.



بسطيلة بالحوت

للتزيين :

- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قمرون غير مقشر محمر في مقلات .

طريقة التحضير :

- في مقلات يوضع الكلمار مقطع، القمرون مقشر وأربعة ملاعق كبيرة زبدة مذابة ، يترك الكل يتقلى فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم يفرغ في إناء.
- توضع البصلة مفرومة في المقلات ويضاف إليها الثوم، الجزر محكوك و4 ملاعق كبيرة زبدة. يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القمرون والكلمار.
- تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مقلات ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة لتتقلى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القمرون، الكلمار وباقي العناصر.
- يغلى لتر من الماء في كصرولة ثم توضع فيه الشعيرية الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكصرولة من فوق النار، تصفى الشعيرية وتقطع ثم تفرغ في الإناء مع باقي العناصر.
- يمزج السمك، فواكه البحر، الشعيرية الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم التوابل والقزير مقطع.
- في صينية مدهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسطيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعيرية.
- تطوى البسطيلة (كما ورد في كيفية طهي البسطيلة)، تدهن جيدا بالزبدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.
- عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقمرون محمر.



المقادير :

- 1 كغ هبرة السمك أبيض
- 300 غ قمرون مقشر
- 300 غ كلمار مقطع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 100 غ شعيرية الأرز (صينية)
- 2 حبات جزر محكوك
- 2 ملاعق كبيرة قزير طري مقطع
- 200 غ زبدة مذابة
- 1/2 كغ ورقة بسطيلة بلدية

بسطيلة باللوز



طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبيا، يطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوز المطحون في إناء ثم يعجن جيدا بماء الزهر والزبدة.
- تصفف ورقة البسطيلة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسطيلة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطيلة في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بماء الزهر حتى تتشربه جيدا.
- تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة.

المقادير :

- 750 غ لوز
- $\frac{1}{2}$ كغ سكر صقيل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$ كغ زبدة
- $\frac{1}{2}$ كغ ورقة البسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة زبدة مذابة للدهن

مقادير التزيين :

- $\frac{1}{4}$ كغ عسل طبيعي
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير ماء الزهر

بسطيلة جوهرة



المقادير :

- 10 ورقات بسطيلة من الحجم الكبير
- زلابة صغيرة زبدة مذابة
- ملعقة صغيرة قرفة ممزوجة مع قليل من سكر سنيده

طريقة التحضير :

- تدهن ورقة بسطيلة واحدة بالزبدة المذابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطي بورقة أخرى تدهن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتثبت جيدا باليد إلى أن تلتصقا الورقتان (نستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة) ،
- تدخل أوراق البسطيلة المزدوجة مبسوطة إلى الفرن حتى تتحمر ، ثم يحتفظ بها جانبا .
- يطرب أصفر البيض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل .
- يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع التحريك بملعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار وتترك جانبا لتبرد .
- في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحمرة ، تزين بالكريمة تغطي بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات .
- يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر الصقيل ، القرفة ، التمر المحشو باللوز المقلي وأوراق النعناع جوهرة فور تحضيرها .

مقادير الكريمة :

- 50 سنتل حليب مغلي
- كيس سكر فنيلا
- 4 أصفر البيض
- 150 غ سكر سنيده
- 40 غ دقيق الأرز

رزة القاضي



المقادير :

- 1 كغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ
- 1 زلابة الزيت
- 2 زلافات زبدة مذوبة

ملحوظة :

- لربح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكيتي.

طريقة التحضير :

- يغربل الدقيق مع الملح ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجين أملس.
- يدلك العجين جيدا حتى يصبح لينا، يمزج الزيت مع الزبدة ونبدأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليط الزبدة والزيت، نتركها ترتاح 5 دقائق.
- تمدد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتمديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئا فشيئا حول اليد لا ننسى إستعمال خليط الزبدة و الزيت بوفرة خلال عملية تمديد العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.
- عندما نتم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) يبسط قليلا بالأصابع حتى يأخذ شكلا دائريا ويترك جانبا يرتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتم العجين.
- عندما ترتاح رزة القاضي 5 دقائق تطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدهونة بخليط الزبدة و الزيت حتى تتحمر من الوجهين. تقدم رزة القاضي مرفوقة بالعسل.

القديد

المقادير:

- 5 كلغ هبرة لحم بقر
- 250 غ ثوم مدقوق بقشرته
- 4 ملاعق كبيرة قزير يابس مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة كمون مدقوق
- 250 غ ملح

طريقة التحضير:

- تقطع هبرة اللحم على شكل أشرطة طويلة سمكها لا يتجاوز 3 سنتم
- في إناء كبير يمزج الثوم المدقوق مع القزير مدقوق، الكمون والملح ثم يرقد اللحم في الخليط لمدة يومين أو ثلاثة مع الاحتفاظ به الشلابة وتقليبه من حين لآخر إلى أن يتشرب الشرمولة
- تتشر بعد ذلك قطع اللحم تحت أشعة الشمس الحارة إلى أن تجف تماما
- عندما يصبح اللحم قديدا يابساً يوضع في كيس من ثوب ويحتفظ به بعيداً عن الرطوبة

الخليع

المقادير:

- 5 كلغ قديد
- 3 كلغ شحم الكلي مطحون
- 2 لتر زيت الزيتون
- 2 ملاعق كبيرة كروية مدقوقة

طريقة التحضير:

- ينقع القديد في كمية مهمة من الماء ثم يغسل جيداً لإزالة فائض الملح.
- في طنجرة من نحاس يوضع القديد يضاف إليه ، شحم الكلي مطحون، زيت الزيتون، الكروية مدقوقة والكمية الكافية من الماء لكي ينضج.
- تغطى الطنجرة وتوضع فوق الفحم مع التحريك من حين لآخر إلى أن يجف الماء تماماً وينضج اللحم.
- يعبأ الخليع في أواني من طين مع الحرس على تغطية قطع اللحم جيداً بالدهن، تغطى الأنية وتوضع في مكان بعيد عن الرطوبة.

ملحوظة:

- قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يجب التأكد أن الدهن خال من الماء لهذا تحضر فتيلة من ثوب قطني تغطس في الدهن وتشعل بالنار، إذا لم تصدر أي شرارة فهذا دليل على عدم وجود الماء.
- الطهي على نار خفيفة مهم جداً للحصول على خليع فتي.



المصبرات

عندما تكون الخضر متوفرة في السوق بثمن مناسب يمكن استغلالها وتحضيرها على شكل مصبرات مخزنة. يجب الحرص على استعمال خضر طرية وناضجة للحصول على نتائج مرضية.

نصائح هامة لإنجاز عملية التصبير :

- لتجنب تعفن المخلات يجب تعقيم القنينات المستعملة قبل وبعد وضع المواد بداخلها.
- لتعقيم القنينات الخاصة بالتصبير (انظر الصورة) تغلى في الماء لمدة 10 دقائق ثم تقلب فوق ثوب نظيف لتجف من الماء.
- لتعقيم القنينات بعد ملئها تغطس كلياً في ماء غليان وتترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة ثم تترك تبرد تدريجياً داخل الماء، بعد ذلك تمسح وتوضع في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة.

- يجب الحرس على ملاء القنينات جيداً بالمواد المراد تصبيرها حتى لا يبقى الفراغ بينها.
- عند فتح قنينة من المصبرات يجب الاحتفاظ بها بعد ذلك محكمة الإغلاق في الثلاجة واستعمال أدوات نظيفة لاستخراج المواد المصبرة المراد استعمالها.

الليمون الحامض مرقد (مصير) :

- يفلح الليمون الحامض على شكل علامة + من الرأس نحو القاعدة ثم يملأ جيداً بالملح.
- في قنينة (انظر الصورة) من زجاج معقمة يصفى الليمون الحامض المملح دون ترك أي فراغ تقفل القنينة وتعقم ثم يحتفظ بها مكان بعيد عن الرطوبة والظوء لمدة 3 أسابيع إلى شهر.

لتحضير 500 غ من الخيار الصغير المخمل (كرنيشو) :

- يغسل الخيار ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
- يصفى الخيار في قنينة معقمة يضاف إليه ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود والأبيض، 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والظوء لمدة 3 أسابيع.

لتحضير 750 غ من الفلفل الحلو المخمل :

- يغسل الفلفل ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
- يصفى الفلفل في قنينة معقمة يضاف إليه 10 أوراق سيدنا موسى، رأس ثوم مقشر، 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والظوء لمدة 3 أسابيع.

لتحضير 500 غ من البصل الصغير المخمل :

- تتبع نفس طريقة تحضير الفلفل والخيار وتعوض الأعشاب المنسمة بأعواد الزعيترة.
- يمكن تحضير اللفت، الفجل، الشفلور، الجزر... باتباع نفس طريقة تحضير الخيار والفلفل مع استعمال الأعشاب المنسمة التي تناسب مذاق كل نوع من أنواع الخضر.

لتحضير الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) :

- يغسل الزيتون الأخضر ثم يكسر بواسطة أداة ثقيلة، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
- يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
- عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع الليمون الحامض.
- لتسييم الزيتون الأخضر المكسر يزال له العظم ويضاف إليه الهريسة، الثوم مدقوق، القزبر والبقدونس وقليل من زيت الزيتون.
- يقطع الزيتون الأخضر ويضاف إليه الطون الأبيض المعب، الهريسة، البصل مفروم والبقدونس مقطع.

لتحضير الزيتون الأحمر :

- يغسل الزيتون الأحمر ثم يفلح بواسطة سكين حاد، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
- يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
- عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع البرتقال المر (الزنبوع أو لارونج).

لتحضير الزيتون الأسود :

- يغسل الزيتون الأسود ويوضع في كيس من القنب، يرش بالملح الغليظ يقفل الكيس ويوضع في سلة من قصب ثم يثقل بأداة ثقيلة (حجر) حتى يعصر الزيتون من المرجان.
- ينشر الزيتون كل ثلاثة أيام تحت أشعة الشمس ويرش بالملح ثم يعاد إلى الكيس إلى أن يفقد مرورته ويصبح طعمه حلواً. يغسل من الملح وينشر ليجف في الشمس بعد ذلك يدهن بزيت الزيتون ويعبأ في إناء من طين أو قنينة من زجاج.
- لتسليم الزيتون الأسود الحلو: يزال له العظم ويوضع في قنينة، يضاف إليه شرمولة مكونة من القزير والبقدونس مقطعين، الثوم مدقوق، فلفل حار، كمون ويغطى الكل بزيت الزيتون.
- كما يمكن إضافة الزعتر، الثوم مدقوق، حبوب القزير يابس مدقوق وزيت الزيتون.

رأس الحانوت ب شمشة ١ :

بالنسبة لرأس الحانوت هو عبارة عن تركيبة من التوابل تختلف عناصرها ومقاديرها من شخص لآخر.

ويسرني أن أقدم لكم التوابل التي أستعملها وأعتمد عليها لتحضير رأس الحانوت :
بسييسة (قشرة الكوزة)، سكينجبير عواد ، لسان الطير ، النويورة، خرقوم عواد ، قرفة عواد ، قرنفل، كوزة غليظة، عود الفلفل (أو ظهر فلفل)، البضيان ، قاع قلة (حبة هيل)، إبزار أبيض ، إبزار أسود ، حبة حلاوة النافع ، زنجلان ، زعفران حر، مسكة حرة، الكبابية ، الورد الفيلالي.

الفهرس

60	شهيوات بالسقط	3	مقدمة
62	بولفاف	4	شهيوات بالخضر
64	الكبد مشرمل	6	سلاطة الفلفل المرقد
66	فولات الغنمي	7	سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدونس
68	كلي الخروف	8	الباذنجان بالطماطم والفلفل
69	لسان العجل مشرمل	10	القول مشرمل
70	طحان غنمي معمر بالبصل	11	سلاطة القول الطري
72	الطحان معمر بالكفتة	12	سلاطة البارية
74	مخ مشرمل بصلصة الطماطم	14	سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)
76	لمجينة محشوة بالكفتة	15	سلاطة الطماطم بالليمون الحامض
78	البكبوكة	16	سلاطة الجزر مرقد
80	دورا الغنم بالحامض	17	سلاطة اللوبيا
82	دورا الغنم بالحمص	18	سلاطة الطماطم والفلفل
83	ذيل البقر باللوبيا بيضاء	20	القرع معسل
84	ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة	21	سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود
86	رأس الغنم بالجزر	22	سلاطة الطماطم والكبار
88	لحم رأس البقر باللفت المر (المحفور)	24	سلاطة الفقوس بالزعتر
90	الهركمة	25	سلاطة البارية والبرتقال
92	شهيوات باللحم	26	سلاطة الجزر والبرتقال
94	طاجين بالبصلة والبرقوق	28	سلاطة البارية والجزر
96	طاجين بالبطاطس القصبية	29	زعلوك القرعة خضراء
97	طاجين بالبطاطس القصبية واللوز	30	البقولة
98	طاجين بالبصل والزبيب	32	سلاطة العدس
100	طاجين بالشفلور	33	العدس بالجزر
101	طاجين بالبسباس	34	اللوبيا بيضاء
102	طاجين بالجلبانة والقوق	36	البطاطس الحلوة
104	طاجين بالخرشوف والحامض	37	الجلبانة بالبيض
105	طاجين باللفت البنفسجي	38	سلاطة بالحمص
106	طاجين الجلبنانة واللفت	39	سلاطة الباذنجان مشرمل
108	طاجين بالجلبنانة والبسباس	40	البيصارة بالقول اليابس
109	طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)	42	البيصارة بالجلبنانة اليابسة
110	طاجين بالباذنجان مقلي	44	الحساء بالبلبولة والمخينة
112	طاجين بالباذنجان	46	الحساء بالبلبولة
113	طاجين الخضر معمرة بالكفتة	47	حساء السميد بالنافع
116	طاجين بالملوخية	48	حساء برقانق الخرطال
118	طاجين بالملوخية واللقيم	50	الحريرة
120	طاجين بالكرب	52	الحساء بالبلبولة والسالمية
121	طاجين بالسلوي والطماطم	54	شربة بالقرع
122	طاجين السلوي بالسمن	56	شربة بالجزر
124	طاجين بالجزر	58	الحلزون

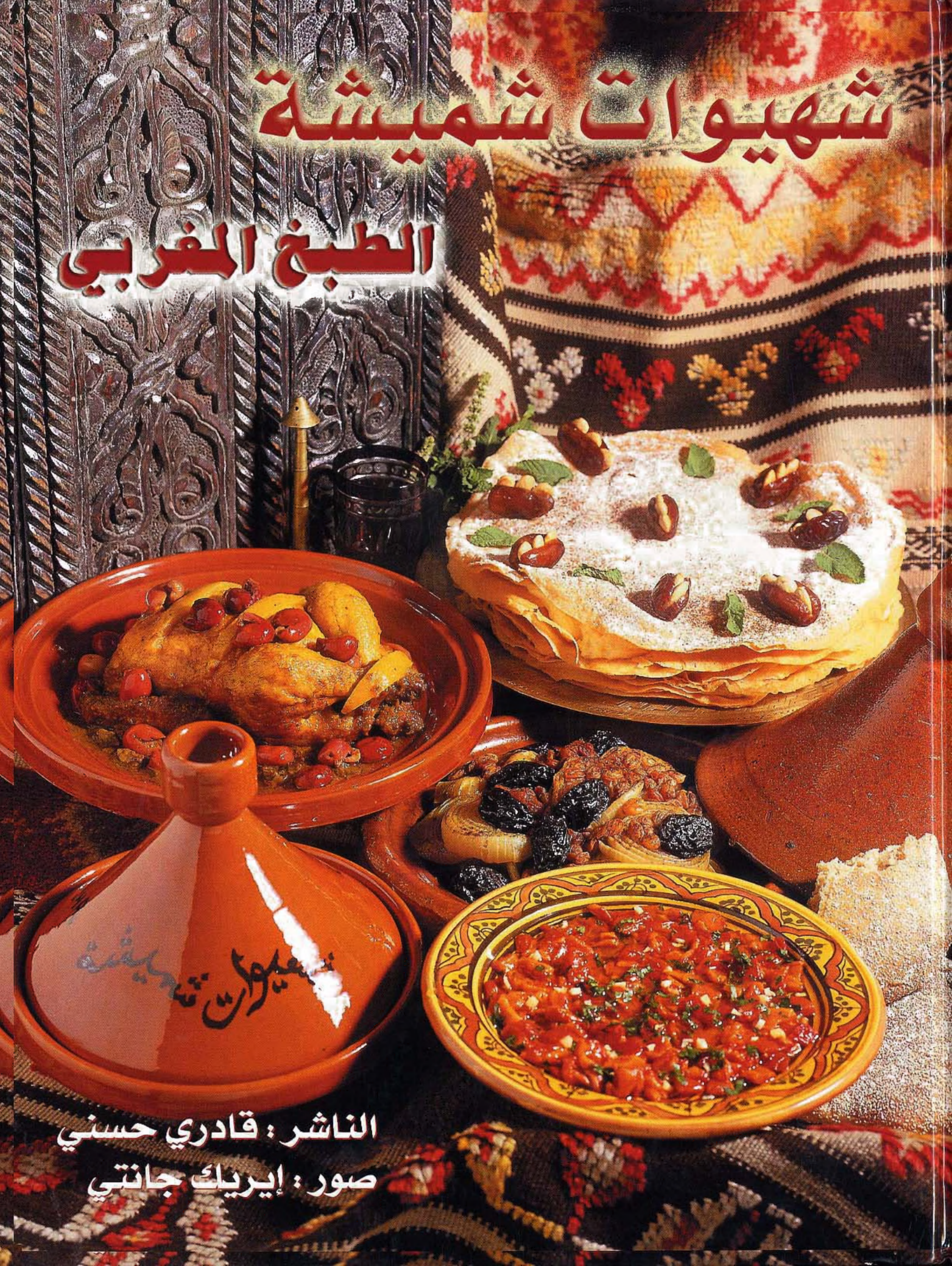
الفهرس

187	طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل الصغير	126
188	الحجل بالسمن	128
189	طاجين الحمام مقفول	130
190	شهيوات للمناسبات	131
192	الحمام مدقون	132
195	الحمام معمّر بالكسكس	134
196	الحمام بالتمر	136
198	طريقة تحضير الكسكس	138
200	كسكس حلو	140
202	سفة بالأرز	142
204	سفة الشعرية بالدجاج	143
207	الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح	144
208	التريد برزة القاضي	147
210	كسكس بالخضر	148
212	كسكس بالقرع الأخضر والبقول	150
214	الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)	153
217	الدشيشة بالقديد والكرداس	154
220	الكسكس تفاقية	156
223	ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)	159
226	الضلعة محمرة	162
228	الضلعة مبخرة	164
229	طاجين بالمشمش والتين يابس	166
232	طاجين بالبرقوق	168
234	الدجاج بالمشمش يابس	170
236	طريقة طي البسطيلة	173
237	بسطيلة حلوة بالدجاج	174
240	بسطيلة بالحوت	176
242	بسطيلة باللوز	178
244	بسطيلة جوهرة	180
246	رزة القاضي	181
248	الخليع	182
249	القديد	184
252	المصبرات	186

طاجين بالبقول
طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)
طاجين بالببطاطس والزيتون
طاجين بالببطاطس الحلوة والزبيب
طاجين بالحمص
طاجين بالقرع
طاجين بالكفتة
طاجين كباب بالببيض
طاجين بالسفرجل معسل
طاجين بالسفرجل
طاجين بالبصل الصغير
طاجين بالطماطم المعسلة
المروزية 1
المروزية 2
طاجين بالتفاح معسل
القدرة باللوز
شهيوات بالسّمك
طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة
طاجين السردين كفتة
طاجين السردين مشرمل
طاجين بلح البحر (بوزروك)
سمك الصنور بالبصل والزبيب
طاجين سمك الصنور بالبسباس
السمك المحشي
طاجين الحبار (كلمار)
طاجين الدرعي بالخضر
شهيوات بالدجاج
الدجاج محمر (1)
الدجاج محمر (2)
الدجاج مقلي
الدجاج مشرمل
دجاج معمّر ومبخر
طاجين الدجاج بالقلفل الأحمر

شهيوات شميشة

الطبخ المغربي



الناشر: قادري حسني
صور: إيريك جانتني